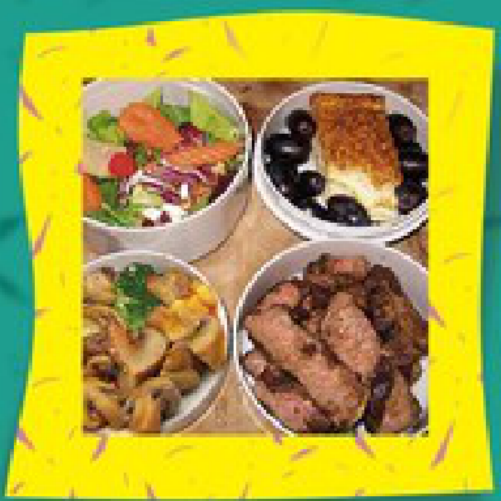
календарь здоровья и красоты

365

лучших блюд раздельного питания



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все, что душе угодно: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов. При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес никогда не вернется и вы навсегда останетесь стройными, бодрыми и здоровыми…

- Людмила Михайлова
  - Предисловие
  - Капуста, квашенная со свеклой
  - Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами
  - Кисло-сладкое мясо
  - Салат из свежих помидоров
  - Компот из клубники
  - Каша рисовая с курагой и изюмом
  - Моченые яблоки
  - Поджарка
  - Грибы в маринаде
  - Салат из тыквы с корнишонами
  - Говядина в пиве с лимонной цедрой
  - Грибы с сельдереем
  - Перепела с петушиными гребешками
  - Салат из свеклы с черносливом и орехами
  - Маринованная капуста
  - Гусь по-берлински
  - Морковь с зелеными помидорами
  - Редька с квасом или уксусом
  - Птица, жаренная в обильном жире
  - Баклажаны по-грузински
  - Редька с клюквенным соком
  - Сладкий стручковый перец по-алжирски
  - Икра из соленых грибов
  - Свежий салат по-французски
  - Лук-порей со сливами
  - Компот из ревеня
  - Сельдерей фаршированный
  - Редька с морковью

- Горох с черносливом
- Белая фасоль протертая
- Фазан по-шведски
- Пюре из фасоли
- Кисель гороховый
- Закуска «Николашка»
- Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком
- Икра овощная
- Сациви из баклажанов
- Холодец картофельный
- Винегрет с шампиньонами
- Салат из свежих грибов
- Цыпленок с морковью
- Салат из маринованных грибов со сладким перцем
- Гусь по-бразильски
- Закуска из свеклы, изюма и лебеды
- Салат из свежезамороженных помидоров
- Пестрый салат из свежих огурцов
- Рагу из курицы или индейки
- Суп грибной с солеными огурцами
- Салат из краснокочанной капусты «Мариша»
- Кабачки маринованные
- Салат из моркови и репы
- Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- Зеленая икра
- Салат из цветной капусты и листьев редиса
- Мясо, жаренное с грибами и помидорами
- Салат из брюквы
- Мясо маринованное тушеное
- Салат из моркови с квашеной капустой
- Цыплята по-каирски
- Салат из перца с помидорами
- Икра из кабачков
- Компот из свежих яблок
- Жареные цыплята
- Салат из перца с лимоном
- Заготовка из зелени в зиму
- Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски
- Грибной суп с чесноком
- Салат «Фантазия»
- Мельничий салат
- Салат «Бомбей»
- Кислый каббес

- ○ Суп грибной с помидорами
- ○ Салат «Иоланта»
- ○ Соленые грибы
- ○ Щи свежие с грибами
- ○ Запеченный свиной рулет с черносливом
- ○ Курица, тушенная под соусом
- ○ Огурцы консервированные
- ○ Салат из гороха с солеными огурцами
- ○ Салат из красной фасоли
- ○ Салат из свеклы с грибами
- ○ Грудинка баранья по-флорентийски
- ○ Салат из редиса
- ○ Маринованные грибы
- ○ Салат из жареных баклажан с зеленью
- ○ Морковь маринованная
- ○ Салат из баклажанов и сельдерея
- ○ Суп грибной с тыквой
- ○ Чеснок в рассоле
- ○ Луковый салат
- ○ Филе, приготовленное в духовке
- ○ Суп из свежего трутовика пестрого или из вешенки
- ○ Салат из репчатого лука со сливами
- ○ Суп фасолевый с грибами
- ○ Компот из яблок и калины
- ○ Солено-маринованный лук
- ○ Салат из молодого чеснока
- ○ Компот из крыжовника
- ○ Летний грибной суп
- ○ Салат из петрушки
- ○ Курица или индейка, жаренная с овощами
- ○ Салат из одуванчика
- ○ Антрекот по-бретонски
- ○ Салат из одуванчика с чесноком
- ○ Филе свиное по-датски
- ○ Салат из лимонов и яблок
- ○ Салат из яблок
- ○ Салат из персиков и груш
- ○ Свинина с квашеной капустой
- ○ Салат праздничный в корзине
- ○ Салат из клюквы
- ○ Курица или индейка по-ярославски
- ○ Бульон овощной
- ○ Свиное жаркое
- ○ Икра баклажанная с овощами

- ○ Помидоры, фаршированные рисом
- ○ Салат из картофеля с кукурузой
- ○ Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов
- ○ Говядина по-берлински
- ○ Салат из шпината и щавеля
- ○ Бульон грибной
- ○ Жареная индейка, фаршированная орехами
- ○ Салат из ежевики
- ○ Малосольные огурцы
- ○ Щи из квашеной капусты с грибами
- ○ Говядина, тушенная с грибами
- ○ Салат из крапивы с орехами
- ○ Щи с крапивой по-молдавски
- ○ Бифштекс «Дюглери»
- ○ Щи с яблоками
- ○ Салат из брусники
- ○ Паприкаш из баранины
- ○ Салат из сельдерея с ореховым соусом
- ○ Борщ
- ○ Огурцы маринованные с красным перцем
- ○ Гусь по-фламандски
- ○ Рыба, запеченная в форме
- ○ Жареная баранина с яблоками
- ○ Борщ летний
- ○ Говядина шпигованная
- ○ Борщ с перловой крупой
- ○ Жареные цыплята по-таллиннски
- ○ Борщ с фасолью
- ○ Свинина с овощами
- ○ Рассольник дальневосточный
- ○ Свинина с фруктами
- ○ Рассольник домашний
- ○ Солянка из свежих грибов
- ○ Щи из свежей капусты
- ○ Салат из перца по-венгерски
- ○ Огурчики по бабушкиному рецепту
- ○ Свинина по-белорусски
- ○ Солянка грибная сборная
- ○ Салат грибной
- ○ Кролик со сливами
- ○ Похлебка с репой и рисом
- ○ Салат из маринованных грибов с яблоками
- ○ Фаршированный заяц или кролик
- ○ Похлебка из свежих огурцов и капусты

- ○ Салат из красного перца с крапивой
- ○ Грибной суп по-грузински
- ○ Салат из соленых рыжиков
- ○ Кислый грибной суп
- ○ Салат из соленых грибов и квашеной капусты
- ○ Суп из кукурузы с кабачками
- ○ Цветная капуста
- ○ Гороховый суп с грибами
- ○ Борщ постный с грибами
- ○ Рыба запеченная по-алжирски
- ○ Свинина тушеная
- ○ Суп из сушеных грибов с помидорами
- ○ Салат «витаминный»
- ○ Суп из свежих опят с гречневой крупой
- ○ Свинина отварная
- ○ Кисель из алычи
- ○ Огурцы с помидорами
- ○ Кисель из моркови
- ○ Салат из сладкого перца с помидорами
- ○ Борщ черниговский
- ○ Кисель квасной
- ○ Салат из яблок с изюмом
- ○ Салат из белокочанной капусты с яблоками
- ○ Гуляш из телятины по-марокканski
- ○ Компот из сушеных груш
- ○ Телятина, запеченная под немецким соусом
- ○ Компот из свежих абрикосов или из слив
- ○ Компот из вишни или черешни
- ○ Телятина «Лукулла»
- ○ Компот из земляники (малины)
- ○ Огурцы «с кислинкой»
- ○ Компот из свежих яблок и мандаринов
- ○ Овощное рагу с пшеном
- ○ Компот с манной крупой
- ○ Соленые грибы с луком
- ○ Кисель из тыквы
- ○ Грибное рагу
- ○ Плов из риса с фруктами и овощами
- ○ Салат из квашеной капусты
- ○ Компот из свежих яблок и слив
- ○ Говядина тушеная
- ○ Суп грибной с миндалем
- ○ Компот из дыни
- ○ Компот из помидоров

- ○ Грибы табака
- ○ Говядина, тушенная по-французски
- ○ Говядина, тушенная с луком
- ○ Салат из моркови или брюквы с крыжовником
- ○ Патиссоны консервированные
- ○ Компот из свежих персиков
- ○ Салат из абрикосов
- ○ Говядина отварная с овощами
- ○ Борщ с черносливом и грибами
- ○ Говядина, шпигованная овощами
- ○ Борщ из печеной свеклы
- ○ Говядина по-деревенски
- ○ Перец маринованный
- ○ Говядина с вином
- ○ Салат «Любимый»
- ○ Перец консервированный
- ○ Говядина в пиве
- ○ Телятина, тушенная в горшке
- ○ Компот из смеси свежих плодов
- ○ Говядина отварная под соусом с хреном
- ○ Борщ с капустой и картофелем
- ○ Говядина отварная по-пекински
- ○ Компот из консервированных фруктов
- ○ Телятина, тушенная с черносливом
- ○ Компот из чернослива, изюма, кураги
- ○ Телятина, тушенная с солеными огурцами
- ○ Компот из замороженных фруктов и ягод
- ○ Телятина, запеченная по-шведски
- ○ Компот из бананов
- ○ Телятина фаршированная «Шаргач»
- ○ Компот из винограда
- ○ Телятина «Меренго»
- ○ Борщ зеленый
- ○ Баранина по-бордосски
- ○ Маринованные томаты
- ○ Баранина в укропном соусе
- ○ Компот из свеклы
- ○ Свинина с луком-пореем
- ○ Солянка из сушеных грибов
- ○ Свинина в молоке
- ○ Помидоры натуральные
- ○ Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы
- ○ Поросенок жареный
- ○ Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

- ○ Икра из свежих грибов
- ○ Отварной заяц или кролик в соусе из соленых огурцов
- ○ Салат с огурцами и картофелем
- ○ Мясо косули или лося, варенное в вине
- ○ Салат из огурцов с гречневой кашей
- ○ Дичь, жаренная целиком
- ○ Перец фаршированный
- ○ Икра из свеклы и баклажанов
- ○ Куропатки с виноградом
- ○ Томатный соус
- ○ Курица или индейка, тушенная с фруктами
- ○ Отварная курица
- ○ Курица «Румянка»
- ○ Петух с грибами (альбуфра)
- ○ Квашеная капуста с брусникой и луком
- ○ Курица по-шведски
- ○ Помидоры с перцем
- ○ Цыпленок по-богемски
- ○ Винегрет с грибами
- ○ Щи ленивые с грибами
- ○ Цыпленок с огурцами
- ○ Свекла маринованная сладкая
- ○ Говяжье филе по-гамбургски
- ○ Цыпленок «Александра»
- ○ Свекольная икра с яблоками
- ○ Филе по-московски
- ○ Куриное филе «Националь»
- ○ Баклажаны впрок
- ○ Окорок свиной жареный
- ○ Жаркое
- ○ Пикули
- ○ Праздничное жаркое из спинной части баранины
- ○ Жаркое из кабанины
- ○ Салат овощной с консервированной морской капустой
- ○ Рагу ди Монтоне
- ○ Жаркое из кролика
- ○ Салат лимонный
- ○ Рагу из телятины
- ○ Жареные баклажаны
- ○ Салат из огурцов
- ○ Корейка молодого барашка по-немецки
- ○ Солянка по-грузински
- ○ Поджарка из вырезки
- ○ Салат из свеклы с хреном

- ○ Сациви из домашней птицы
- ○ Филе «Динамо»
- ○ Щи из капустной рассады
- ○ Салат из печеной свеклы
- ○ Хотпот
- ○ Гусь или утка, жаренные с яблоками
- ○ Салат из сырой свеклы
- ○ Фаршированные баклажаны
- ○ Филе «Савой»
- ○ Кисель из черного хлеба
- ○ Гуляш из свинины по-сегедински
- ○ Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов
- ○ Ринц «Роляде»
- ○ Икра из баклажанов
- ○ Салат из шпината
- ○ Филе «Балчуг»
- ○ Горячий галантин
- ○ Салат из свеклы с белыми грибами
- ○ Тетерев под немецким соусом из сливок
- ○ Каша из дробленой ячневой крупы
- ○ Салат из огурцов и помидоров
- ○ Филе «Арагви»
- ○ Котлеты пшенные с морковью
- ○ Курица, тушенная в томате
- ○ Салат из краснокочанной капусты
- ○ Голубцы гречневые
- ○ Салат грибной с помидорами
- ○ Филе «Салхино»
- ○ Каша перловая с отваром из сухофруктов
- ○ Салат из свеклы и грибов
- ○ Утка по-тулузски
- ○ Тетерев под соусом из дичи
- ○ Грибная икра
- ○ Салат из моркови с крапивой и чесноком
- ○ Фаршированная рыба
- ○ Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы
- ○ Мусс фруктово-ягодный
- ○ Рыба заливная
- ○ Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
- ○ Капуста маринованная
- ○ Салат пикантный
- ○ Салат из красного перца с помидорами
- ○ Салат из помидоров с рисом

- ○ Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- ○ Овощной отвар
- ○ Тушеное мясо оленя
- ○ Рыба, запеченная по-московски
- ○ Помидоры, фаршированные грибной икрой
- ○ Щи из свежей капусты с картофелем
- ○ Салат из сердечника
- ○ Закуска из сладкого перца с чесноком
- ○ Икра из баклажанов с болгарским перцем и помидорами
- ○ Салат из фасоли, яблок и моркови
- ○ Салат из моркови и клубники
- ○ Закуска из свеклы с луком
- ○ Закуска из скумбрии
- ○ Салат из моркови с апе
- ○ Икра из свежих лисичек
- ○ Капуста «под шубой»
- ○ Закуска грибная
- ○ Щи по-уральски с крупой
- ○ Салат из свеклы, фасоли и яблок
- ○ Капуста сладкая
- ○ Салат из свеклы с черной смородиной и орехами
- ○ Соленые грибы заливные
- ○ Салат освежающий с редькой
- ○ Капустная слоенка на сковороде
- ○ Горячая засолка грибов
- ○ Мясо и овощи
- ○ Гуляш трансильванский

Людмила Михайлова
365 лучших блюд раздельного питания

Предисловие

Утоляя голод, мы стремимся поесть повкуснее и разнообразно, и, порой после обильного обеда, с удовольствием съедим пирожное, запивая сладким напитком. От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), не надо употреблять одновременно, а с интервалом в 4–5 часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же, для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. При раздельном питании, благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту, в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется. Приятного аппетита!

От составителя.

Капуста, квашенная со свеклой

Состав: капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

Для рассола: вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет.

Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Состав: свекла – 2–3 шт., чеснок – 2 дольки, яблоко – 1 шт., чернослив – 7–10 шт., по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Кисло-сладкое мясо

Состав: мясо – 1 кг, лук – 6 шт., топленый говяжий жир – 2 ст. ложки, томат – 2 ст. ложки, лимонная кислота, лавровый лист – 2 шт., соль, перец.

Мясо телятины, баранины или говядины нарезать порционными кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем поместить в кастрюлю или сотейник, добавить перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, воду и тушить при закрытой крышке около часа. Мясо вынуть, а сочок процедить. Добавить в него, томат, лимонную кислоту и продолжить тушить в нем мясо до готовности.

Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, соль, перец.

Для заправки: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Компот из клубники

Состав: клубника – 1 кг, сахар – 250 г, вода – 2 стакана, ванилин.

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Перебрать и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

По желанию компот можно подать со сметаной.

Каша рисовая с курагой и изюмом

Состав: рис – 60 г, курага – 30 г, изюм – 20 г, сахар и соль по вкусу.

Рис всыпаем в кипящую подсоленную воду и варим при слабом кипении до готовности. После загустения ставим на упревание в духовку на 50–60 минут. В готовую кашу кладем мелко нарезанные дольки кураги и размоченный изюм.

При необходимости можно добавить сахар.

Моченые яблоки

Состав: яблоки – 109 кг, солома (пшеничная или овсяная) – 200–250 г, вода – 10 л, сахар – 200 г, соль – 100 г, солод – 100 г.

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально проращенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Поджарка

Состав: говядина – 400 г или свинина – 350 г, лук – 100 г, помидоры – 100 г, кетчуп – 50 г, масло – 30 г, бульон, соль, перец, зелень, гарнир.

Говядину (толстый край, тонкий край) или свинину (окорок) нарезать на мелкие брусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до готовности. Потом добавить к мясу репчатый лук, нарезанный полукольцами и пассерованный, дольки красных помидоров, кетчуп, немного бульона и довести до кипения. На стол подать в сковороде, в которой готовилась поджарка. При подаче посыпать мелко нашинкованной зеленью.

В качестве гарнира к поджарке отдельно можно подать любые овощи.

Грибы в маринаде

Состав: грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, уксус, соль.

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы с корнишонами

Состав: тыква – 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) – 3 ст. ложки, корнишоны – 100 г, маринованные сливы или груши, растительное масло – 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить.

Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами, солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Говядина в пиве с лимонной цедрой

Состав: говядина (вырезка, края, внутренняя часть задней ноги) – 400 г, топленое масло – 50 г, репчатый лук – 50 г, горчица – 20 г, пиво (желательно темное) – 0,5 бутылки, тмин, лимонная цедра, соль, перец, зелень.

Репчатый лук очень мелко порубить, смешать с горчицей, посолить, поперчить. Целый кусок мяса натереть полученной смесью и поставить в холодильник на 25 минут. Охлажденное мясо обжарить на сильно разогретой сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем залить пивом, добавить тмин, лимонную цедру и тушить до полной готовности.

Готовое мясо нарезать ломтиками поперек волокон, выложить на блюдо и подать с гарниром и с солеными огурцами. Посыпать зеленью.

Грибы с сельдереем

Состав: грибы – 300 г, жир – 4–5 ст. ложек, сельдерей – 2 веточки, укроп – 2–3 веточки.

Грибы нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды.

Перед тем как кушанье снять с огня, добавить мелко нарезанный укроп.

Перепела с петушиными гребешками

Состав: перепела – 10 шт., сливочное масло – 150 г, гребешки и яички (тестикулы) петуха – 250 г, трюфели – 50 г, грибы – 400 г, артишоки – 10 шт., мадера – 100 г, бульон – 100 г, соленый шпик – 100 г, молотый черный перец.

Тушки обмыть проточной водой. Ножки пригнуть к груди и приколоть зубочистками, а филейную часть тушки покрыть тонким слоем шпика.

Подготовленные тушки посолить по вкусу, посыпать черным перцем, положить на противень с маслом и подрумянить со всех сторон в течение 15–20 минут в сильно нагретом жарочном шкафу. Отдельно приготовить гарниры: гребешки и яички петухов, трюфели, грибы и молодые артишоки, сваренные и тушенные в масле. Запеченных перепелов вынуть из духовки и слить немного жира. Из оставшегося жира приготовить соус с мадерой и стаканом бульона; готовый соус процедить. При подаче на стол, по желанию, тушки перепелов можно разрезать вдоль пополам и положить на специальное блюдо с крышкой вместе с гарниром. Сверху залить красным соусом с мадерой.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Состав: вареная свекла – 2 шт., чернослив – 150 г, чеснок – 2 дольки, ядра грецких орехов – 1 стакан, соль, растительное масло по вкусу.

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Маринованная капуста

Состав: капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук.

Для маринада: 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Гусь по-берлински

Состав: гусь – 1 шт., яблоки – 500 г, красно-кочанная капуста – 2 кг, масло, соль, майоран, зелень.

Подготовить тушку гуся – выпотрошить, промыть, посолить внутри, натереть сухим майораном и нафаршировать яблоками без сердцевины. Тушку зашить, положить на протвешок, смазанный маслом, и зажарить в жарочном шкафу вместе с оставшимися яблоками. Отдельно потушить капусту.

Готового гуся разрубить на порции, выложить на блюдо и загарнировать яблоками. Тушеную капусту и полученный при жарке сочок подать отдельно. Посыпать зеленью.

Морковь с зелеными помидорами

Состав: морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок – 4 дольки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок.

К столу подавать в холодном виде как закуску.

Редька с квасом или уксусом

Состав: редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.

Редьку вымыть, очищенную натереть на терке или измельчить в комбайне, посолить, заправить растительным маслом, квасом или салатным уксусом. Украсить зеленым луком.

Птица, жаренная в обильном жире

Состав: отварное мясо курицы, индейки или фазана – 400 г, яйцо – 1 шт., соль, жир для жарки.

Разрезанное на порционные куски отварное мясо смочить во взбитом с солью яйце. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жире со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и сразу подать на стол. Куски мяса полить небольшим количеством растопленного масла.

В качестве гарнира подать тушеную морковь или грибы, отварную цветную капусту.

Баклажаны по-грузински

Состав: баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать.

Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны.

Подавать, посыпав зеленью.

Редька с клюквенным соком

Состав: редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Редьку без повреждений вымыть, нашинковать, прибавить в равных пропорциях клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать на стол.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Икра из соленых грибов

Состав: соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.

Грибы соленые или маринованные (сыроежки, маслята, лисички) промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Лук-порей со сливами

Состав: лук-порей – 2 головки, морковь – 1 шт., перец красный – 1 ч. ложка, жир – 5–6 ст. ложек, слива – 400 г, черный перец – 10–15 горошин.

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца.

Варить до готовности на медленном огне.

Компот из ревеня

Состав: ревень – 300 г, корица, сахар – 0,5 стакана, вода – 1,5 стакана.

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

Сельдерей фаршированный

Состав: сельдерей – 5 шт., петрушка – 1 пучок, чеснок – 4–5 долек, жир – 2 ст. ложки, масло растительное – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лимон – 1 шт., соль и черный перец – по вкусу.

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

Редька с морковью

Состав: редька – 150 г, морковь – 150 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.

Взять в равных пропорциях редьку и морковь, вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить салат спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Белая фасоль протертая

Состав: фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут.

Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Фазан по-шведски

Состав: фазан – 1 шт., сливочное масло – 200 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 50 г, молоко – 400 г, бульон – 400 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и подрумянить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, добавить молоко и бульон, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности.

Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью.

Фазана гарнировать и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Пюре из фасоли

Состав: фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., соль.

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Кисель гороховый

Состав: горох – 80 г, вода – 200 г, растительное масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.

Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

Закуска «Николашка»

Состав: лимон – 1 шт., листья салата – 1 корешок, рыба отварная 100 г, майонез.

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

Другой вариант такой закуски. На листья салата натереть сыр, сверху уложить кружочки лимона. На лимон положить кусочки отварной рыбы (это может быть хек, минтай, камбала), полить майонезом.

Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком

Состав: баклажаны – 500 г, масло растительное – для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа.

Подавать в холодном виде.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения.

Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Сациви из баклажанов

Состав: баклажаны – 6 шт., орехи грецкие – 300 г, чеснок – 4 зубчика, лук репчатый – 3 шт., петрушка – 1 веточка.

Для соуса: орехи грецкие – 100 г, чеснок – 1 зубчик, лук репчатый – 1 шт., кинза или мята – 1 веточка, уксус, соль, красный перец – по вкусу.

Помыть 6 баклажанов среднего размера, обрезать у них концы, разрезать вдоль и положить на 10 минут в кипяток. Затем выложить на стол и полчаса держать под прессом. А пока приготовить фарш: истолочь 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручкового перца, нарезать 3 головки репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на три дня поставить на холод.

Приготовление соуса сацибели. Растолочь в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубить 1 головку репчатого лука, если есть – зелень кинзы или мяты, залить все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавить по вкусу красный молотый перец и соль.

Холодец картофельный

Состав: картофель – 10 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны.

Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

Винегрет с шампиньонами

Состав: шампиньоны – 100 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.

Морковь, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих грибов

Состав: грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Цыпленок с морковью

Состав: цыпленок – 1,1 кг, сливочное масло – 150 г, лук – 50 г, морковь – 1 кг, сахарный песок – 30 г, ароматическая зелень, куриный бульон, соль.

Подготовленные куски филе и ножки цыпленка посолить, обжарить на масле, запассеровать и добавить мелко нарезанный лук и залить куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты. Положить ароматическую зелень, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости.

В качестве гарнира приготовить нарезанную кружками сваренную или тушенную в масле морковь.

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Состав: маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1–2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 3–4 ст. ложки, соль.

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

Гусь по-бразильски

Состав: гусь – 1 шт., копченое сало – 100 г, ветчина – 150 г, зерновой перец – 1 ст. ложка, капуста – 1 кочан, сосиски – 4 шт., морковь – 2 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 3 шт., сметана – 5 ложек, уксус столовый – 2 ст. ложки.

Вычистить и вымыть гуся, натереть его солью снаружи и внутри, в середину положить столовую ложку зернового перца; растопить 100 г копченого сала в кастрюле и положить туда гуся. Предварительно надо сварить средний кочан капусты, разрезать его на четыре части и, когда он побелеет, откинуть на сито. Положить гуся в кастрюлю, обложить его сосисками, вареной капустой, морковью, большим корнем сельдерея, нарезанным тонкими ломтиками, 3 большими резаными луковицами, прибавить 2 ложки уксуса и 5 ложек сметаны и варить на умеренном огне.

Когда все уварится, капусту выжать, гуся разнять на части, выложить на блюдо, обложить тонкими ломтиками горячей ветчины, нарезанными кусочками сосисок, капустой, луком и кореньями, с которыми варился гусь.

Закуска из свеклы, изюма и лебеды

Состав: свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

Салат из свежезамороженных помидоров

Состав: помидоры – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

Пестрый салат из свежих огурцов

Состав: огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, редис – 4 шт., соус из растительного масла – 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки.

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из курицы или индейки

Состав: мясо птицы – 600 г, птичий жир – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода или бульон – 2–2,5 стакана, соль, перец, лавровый лист – 1 шт., морковь – 4 шт., репчатый лук или лук-порей – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., кусочек сельдерея, фасоль или зеленый горошек – 300 г, сметана – 0,5 стакана, рубленая зелень петрушки – 2 ст. ложки.

Мясо птицы вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в разогретом жире до образования коричневой корочки и, добавив жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, тушить до полной готовности (молодую птицу – 20–30 минут, старую птицу дольше).

Лук и овощи, прежде чем смешивать с другими продуктами, можно потушить в масле. Фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек – за 10 минут до окончания готовки. Последней добавить сметану. Подавать на стол, посыпав зеленью.

В качестве гарнира подходит салат из свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Суп грибной с солеными огурцами

Состав: свежие грибы – 400 г, соленые грибы – 50 г, соленые огурцы – 2 шт., крупный помидор – 1 шт., лук – 1,5 шт., корень петрушки, масло – 4 ст. ложки, соль, специи, зелень.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, обсушить в решете или дуршлаге, нарезать соломкой, положить в кастрюлю и варить. Соленые грибы, очищенные соленые огурцы, корешок петрушки и репчатый лук нашинковать и пассеровать 10–15 минут. Добавить к ним помидор, нарезанный дольками. Когда корень петрушки и лук будут готовы, смесь грибов и овощей добавить в грибной бульон, положить специи и еще раз прокипятить. Суп заправить зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Состав: капуста – 100 г, яблоки – 60 г, оливковое масло – 25 г, уксус, соль, перец, зелень.

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: поллитровые – 20 минут, литровые – 25 минут.

Салат из моркови и репы

Состав: морковь – 3–4 шт., репа – 2 шт., кислый ягодный сок – 3–4 ст. ложки, сахар – щепотка.

Обмытую морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репку вымыть, очистить, натереть также на крупной терке. Овощи смешать, посолить, поперчить, затем заправить кислым ягодным соком (здесь будет уместен сок любой смородины) и сахаром.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., изюм – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

Зеленая икра

Состав: обожженные баклажаны – 6 кг, печеный перец – 2 кг.

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Состав: цветная капуста – 1 головка, редис с листьями – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить.

Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Мясо, жаренное с грибами и помидорами

Состав: мясо – 500 г, грибы – 200 г, помидоры – 2 шт., масло, соль, перец, чеснок, томатный соус.

Почечную часть корейки или мякоть задней ноги телятины, свинины, баранины обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8–10 минут). Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, промыть в холодной воде, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры вымыть в холодной воде, разрезать пополам, посолить, посыпать перцем и тоже поджарить на масле.

При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху поместить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко нарубленного чеснока. В качестве гарнира подать отварные овощи.

Салат из брюквы

Состав: брюква – 3–4 шт., китайская капуста – 0,5 вилка, морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, оливковое масло, салатный уксус – 60 г, соль, перец.

Брюкву вымыть, очистить, нашинковать на немецкой терке соломкой. Китайскую капусту нашинковать длинненькой лапшой. Морковь вымыть и нашинковать также соломкой. Посолить, поперчить, добавить тертый чеснок, помять руками, заправить оливковым маслом пополам с салатным уксусом.

Мясо маринованное тушеное

Состав: мякоть говядины – 500 г, жир или топленое масло для жарки.

Для маринада: маленький лавровый лист – 1 шт., толченая гвоздика – 1 шт., рубленые сельдерей и петрушка – 1 ст. ложка, перец – 2–3 горошины, соль, вода – 500 г, сухое вино – 90 г, лимон – 0,25 шт.

Мясо говядины (лопатка, покромка, боковая часть задней ноги, верхняя часть задней ноги) зачистить и промыть. Отдельно приготовить маринад: для этого отварить в воде пряности, добавить вино, лимонные дольки. Залить этим маринадом мясо и поставить его в холодильник на 1–3 дня. Затем мясо вынуть из маринада, обсушить и положить на сильно разогретую с топленым маслом сковороду. Жарить до образования коричневой корочки. Затем посолить, поперчить, добавить в сковородку маринад и тушить до готовности (если маринад будет интенсивно испаряться, следует добавлять горячую воду). Готовое мясо нарезать на ломтики, а на основе жидкости, в которой тушилось мясо, приготовить молочный соус.

Подавать с гарниром из запеченной моркови, капусты, зеленого салата, украшенным зеленью.

Салат из моркови с квашеной капустой

Состав: морковь – 2–3 шт., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана.

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Цыплята по-каирски

Состав: цыплята – 1 кг, оливковое масло – 90 г, репчатый лук – 50 г, ветчина – 50 г, белые грибы – 120 г, свежие помидоры – 150 г, сливочное масло – 60 г, зелень, бульон.

Филе и мякоть окорочков обжарить на оливковом масле. Когда кусочки цыплят приобретут золотистый цвет, добавить мелко нашинкованный лук, отварную ветчину, грибы, зелень, сливочное масло, залить стаканом бульона и проварить. Далее добавить мелко нарезанные помидоры и все это тушить в течение 15–20 минут на слабом огне.

При подаче готовые кусочки филе и ножки цыплят выложить на тарелку, полить соусом, который получился при тушении, украсить зеленью, отдельно подать гарнир.

Салат из перца с помидорами

Состав: перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль.

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Икра из кабачков

Состав: кабачки – 1,5 кг, морковь – 100 г, лук – 100 г, корень петрушки – 20 г, зелень – 10 г, томат-пюре – 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности.

Смесь разложить по банкам и стерилизовать: поллитровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Компот из свежих яблок

Состав: яблоки – 500 г, сахарный песок – 0,7 стакана, лимонная кислота, цедра или корица.

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, положить их в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10–15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу.

Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно – достаточно довести до кипения.

Жареные цыплята

Состав: цыплята – 4–5 шт., соль, перец, жир для жарки, гарнир.

Для соуса: сметана – 1 стакан, чеснок – 3 зубчика.

Цыплячьи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки с добавлением соли и перца. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

Полить острым сметанно-чесночным соусом, подать салат из огурцов или помидоров с большим количеством зелени.

Салат из перца с лимоном

Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Заготовка из зелени в зиму

Состав: зелень или щавель – 100 г, соль – 10 г.

Укроп, петрушку и сельдерей можно сохранить без стерилизации, смешав с солью.

Зелень тщательно перебрать, вымыть, порезать на кусочки длиной 2–3 см и хорошо перемешать с солью. Этой смесью плотно заполнить банки и оставить на 2 дня неукупоренными, чтобы зелень осела. Добавить до верха еще немного соленой зелени и укупорить банки. Хранить в холодильнике.

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля – 10 г соли (1 чайная ложка с верхом).

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Состав: зеленые стручки красного перца – 500 г, растительное масло – 1 стакан, репчатый лук – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, эстрагон – 2 листика, уксус, сахар.

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Грибной суп с чесноком

Состав: свежие грибы (маслята, моховики или подосиновики) – 300 г, вода – 1,5 л, щепотка тмина, чеснок – 6 зубчиков, соль, немного черного молотого перца, зелень лука.

Очищенные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около 20 минут. Затем добавить чеснок, растертый с солью, перец, немного толченого тмина, мелко нарезанную зелень лука и варить еще 5 минут.

Салат «Фантазия»

Состав: салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г.

Для заправки: уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Мельничий салат

Состав: стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат «Бомбей»

Состав: салат – 50 г, стручковый перец – 100 г, отварной рис – 60 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

Кислый каббес

Состав: свиные ребра – 500 г, квашеная капуста – 750 г, яблоки – 75 г, ягоды можжевельника – 5 шт., тмин, белое вино – 70 г, зелень, соль, перец, гарнир.

Для соуса: жир – 30 г, бульон – 500 г, сливки – 50 г, хрен и соль.

Свинину залить водой и варить до полуготовности. Рубленую квашеную капусту соединить с яблоками (очищенными и нарезанными ломтиками), ягодами можжевельника, тмином, заложить в бульон со свининой и тушить почти до полного выкипания бульона. Затем добавить белое вино. Готовую свинину с овощами залить соусом и подать с зеленью.

Приготовление соуса. Влить в сковороду бульон, добавить тертый хрен, сливки и соль, перец, перемешать все и проварить.

Суп грибной с помидорами

Состав: свежие грибы – 500 г, масло – 50 г, лук – 1–2 шт., помидоры – 2–3 шт., вермишель – 50 г, острый перец – по вкусу, сладкий перец – 1 шт., петрушка, соль.

Свежие грибы нарезать ломтиками и отварить. Обжарить лук, острый перец, сладкий перец и свежие помидоры, положить в грибной бульон, посолить по вкусу и варить до готовности. Перед подачей заправить зеленью и перцем.

Салат «Иоланта»

Состав: сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Соленые грибы

Состав: грибы свежие – 3 кг, соль – 9 г, укроп – 5 зонтиков, лист смородины – 5 шт., лавровый лист – 2 шт., перец горошком – 10 шт.

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов – это холодный и горячий. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и, не мешая, доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу – 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие. Грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

Щи свежие с грибами

Состав: грибы – 100 г, капуста – 500 г, морковь – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, петрушка, укроп.

Капусту нашинковать и потушить с луком, с маслом. Грибы свежие отварить с морковью, луком, корнем петрушки, укропом в 3 л воды. Когда грибы и овощи сварятся, добавить тушеную капусту и варить на медленном огне.

В готовые щи влить лимонный сок, добавить сметану.

Запеченный свиной рулет с черносливом

Состав: свиная корейка – 1 кг, чернослив – 100 г, соль, горчица, вода или бульон, лук – 1 шт., петрушка, ложка сметаны.

Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки и покрыть им кусок мяса, свернуть мясо в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160–170 °С, время от времени поливая мясо водой или бульоном, приблизительно 2 часа. Через час после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку.

Рулет подается на стол в холодном или горячем виде.

К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости, в которую добавить сметаны и варить в течение 5–6 минут.

В качестве гарнира подходят жареный или печеный кабачок, жареные или тушеные овощи.

Курица, тушенная под соусом

Состав: курица – 1 шт., топленое масло – 150 г, морковь – 1 шт., сельдерей – 1 шт.

Для соуса: бульон – 3 стакана, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, чернослив – 200 г, топленое масло – 1 ст. ложка, соль.

Масло и нарезанные соломкой коренья выложить на сковороду, поставить на огонь и, когда масло закипит, поместить разрезанную на порции сырую курицу. Обжарить ее вместе с кореньями, подливая понемногу воду, чтобы не подгорели коренья. Когда курица хорошо обжарится, поместить ее вместе с кореньями в кастрюльку, залить бульоном, сваренным из потрохов курицы, посолить и варить примерно 40 минут.

Приготовление соуса. Масло подогреть, развести бульоном, в котором варилась курица, влить уксус, вскипятить и добавить чернослив, предварительно замоченный в кипятке на 4–5 минут.

Залить этим соусом курицу.

Огурцы консервированные

Состав для заливки: вода – 1 л, соль – 60 г.

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать 6–8 часов. Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того в каждую литровую банку положить 8–10 горошин черного перца, 0,2 или 0,25 стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть измельченных пряностей.

Вскипятить заливку и процедить. Влить по 12 г уксуса на каждый литр. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки – 4–5 минут, литровые – б–8 минут.

Салат из гороха с солеными огурцами

Состав: горох – 1 стакан, соленые огурцы – 3 шт., репчатый лук – 1–2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, молотый перец, зелень.

Предварительно замоченный горох отварить и охладить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленной зеленью.

Салат из красной фасоли

Состав: фасоль – 300 г, репчатый лук – 4 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, уксус – 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень кинзы и петрушки.

Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Откинуть на сито, остудить, посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с растительным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике украшенным луком и веточками зелени петрушки и кинзы.

Салат из свеклы с грибами

Состав: свекла – 4 шт., сушеные грибы – 50 г, лук – 3 шт., масло – 100 г, чеснок, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки.

Свеклу и хорошо промытые сушеные грибы отварить по отдельности. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, отваренные грибы мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленные свеклу и грибы, немного потушить все вместе. Измельчить чеснок (2 дольки), положить в массу, все хорошо перемешать, добавив соль и перец. Перед подачей выдержать на холоде полчаса.

Выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки.

Грудинка баранья по-флорентийски

Состав: грудинка – 750 г, шпинат – 500 г, помидоры – 2 шт., томатный соус – 1 стакан, сливочное масло – 30 г, соль, перец, гарнир.

Из бараньей грудинки удалить кости, слегка отбить тяпкой, поперчить, посолить. Отварить шпинат, обжарить на масле и покрыть им мясо, сверху положить разрезанные пополам помидоры. Мясо свернуть рулетом, перевязать шпагатом и жарить в жарочном шкафу, часто поливая жиром. Добавить томатный соус, прокипятить вместе с грудинкой и процедить через сито.

Готовую грудинку освободить от шпагата и нарезать круглыми ломтиками. Разложить на тарелке и загарнировать оставшимся шпинатом и зеленым горошком.

Отдельно подать томатный соус.

Салат из редиса

Состав: редис – 400 г, лимон – 1 шт., сахар – 2 куска, соль, растительное масло – 1 ст. ложка.

Редис вымыть, очистить, измельчить на грубой терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

Маринованные грибы

Состав: грибы – 1 кг, уксус 8 % – 1 ст. ложка, соль – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, перец душистый – 5 горошин, корица – 2 шт., лавровый лист – 1 шт. вода – 125 г.

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички.

В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 1 ст. ложка 8 % уксуса (не эссенция), 1 ст. ложка соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. ложку сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа.

Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки, закатывают.

Салат из жареных баклажан с зеленью

Состав: баклажаны – 400 г, зелень свежая – 200 г, соль – по вкусу.

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Морковь маринованная

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9 %-й уксус – 30 г.

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки – 8–10 минут, литровые – 15 минут.

Салат из баклажанов и сельдерея

Состав: баклажаны – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт.

Для салатной заправки: растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 3 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль, перец.

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на две части, испечь в духовке, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Суп грибной с тыквой

Состав: грибы – 200 г, тыква – 200 г, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., маргарин – 2 ст. ложки, корень петрушки или сельдерея, лук, зелень, соль.

Отваренные свежие грибы, лук и петрушку измельчить и тушить в маргарине. Тыкву нарезать соломкой, опустить в горячую воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы с кореньями и нарезанные ломтиками помидор и яблоко. Суп варить еще несколько минут, пока продукты в нем не станут мягкими.

При подаче посыпать зеленым луком.

Чеснок в рассоле

Состав: чеснок с перьями – 1 кг, вода – 1 литр, соль – 0,5 стакана.

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить в холодной воде. Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

Луковый салат

Состав: лук – 400 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, уксус.

Вымытый, очищенный, нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить – до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Филе, приготовленное в духовке

Состав: вырезка – 1 кг, сало – 100 г, коньяк – 125 г, сливочное масло – 150 г, лук-саженец – 150 г, белое сухое вино – 500 г, зелень петрушки, сельдерей, лавровый лист, соль, перец, гарнир.

Кусок филе зачистить и нашпиговать толстыми ломтиками свиного сала, приправленного специями и вымоченного в коньяке в течение часа. Перевязать филе веревочкой, натереть солью, перцем. Положить на сковороду, добавить лук, зелень, лавровый лист, налить вино с бульоном и поставить в жарочный шкаф, не закрывая крышкой, тушить до готовности. При подаче готовое мясо полить коньяком, подождать и, когда вино прогорит, подать на стол.

В качестве гарнира предпочтительно подать отварные овощи.

Суп из свежего трутовика пестрого или из вешенки

Состав: трутовик или вешенка – 200 г, лук – 1 шт., цветная капуста – 75 г, масло – 1 ст. ложка, укроп, зелень петрушки, соль.

Грибы нарезать мелкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить 30 минут. Добавить поджаренный лук, цветную капусту, расщепленную на веточки, заправить маслом и варить до готовности.

Салат из репчатого лука со сливами

Состав: репчатый лук – 250 г, венгерские сливы (свежие, из компота или маринада) – 10 шт., соленые фисташки – 50 г, соевое масло – 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, молотый перец.

Очищенный лук вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Сливы освободить от косточек, нарезать полосками. Фисташки истолочь или раскатать скалкой на доске. Перемешать все приготовленные продукты с маслом, заправить солью и перцем по вкусу.

Готовый салат выложи на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп фасолевый с грибами

Состав: сушеные грибы – 50 г, лук – 2 шт., горох или фасоль – 100 г, жир – 3–4 ст. ложки, соль.

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. Сварить горох или фасоль, смешать с грибным бульоном, добавить туда мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный в жире, положить нашинкованные грибы и варить 10–15 минут.

Компот из яблок и калины

Состав: яблоки – 400 г, калина – 200 г, сахар – 300 г, вода – 2 л.

Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 8 минут.

Подать в охлажденном виде.

Солено-маринованный лук

Состав: мелкий репчатый лук – 1 кг, соль – 100 г, вода – 1 л, уксус 3-процентный.

Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10 %-м раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней залить 3-процентным уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

Салат из молодого чеснока

Состав: молодой чеснок – 0,5 кг, вода – 2 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, уксус по вкусу.

Молодой чеснок очистить и залить на 2–3 минуты подсоленным кипятком. Слить воду, чеснок уложить в банку, скрутив каждый стебелек в кружочек или нарезав на кусочки длиной 5–6 см, добавить несколько горошин черного перца и несколько лавровых листочков. Залить рассолом, приготовленным из слитой воды, такого же количества уксуса и растительного масла из расчета 2 столовые ложки на стакан жидкости. Салат будет готов через два-три дня.

Компот из крыжовника

Состав: крыжовник – 4–5 стаканов, сироп – 1,5 л, ванилин.

Очищенный, не совсем зрелый крыжовник вскипятить в воде и откинуть на решето. Приготовить сироп, положить в него остывший крыжовник, вскипятить опять, добавить ванилин, вылить на блюдо и остудить.

Летний грибной суп

Состав: свежие грибы – 300 г, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., масло – 50 г, вода – 1,5–2 л, капуста – 0,25 кочана, тмин – 0,5 ч. ложки, чеснок – 2 зубчика, щепотка майорана, соль.

Разогреть в кастрюле масло, добавить нарезанные соломкой коренья, кубиками лук, накрошенные грибы и тушить в кастрюле, накрытой крышкой, около 5 минут. Затем влить 250 мл воды, варить около 10 минут. Добавить толченый тмин, мелко нарезанную капусту, соль. Когда капуста сварится, положить растертый с солью чеснок и майоран.

Вместо капусты можно использовать зеленый горошек и фасоль.

Салат из петрушки

Состав: петрушка – 200 г, яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., уксус, соль, растительное масло.

Корень петрушки, вымыть, очистить, мелко нашинковать и смешать с мелко нарезанным яблоком. Добавить лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить, заправить растительным маслом.

Курица или индейка, жаренная с овощами

Состав: мясо курицы или индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, фасоль – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки.

Бульон сервировать в соуснике. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Салат из одуванчика

Состав: листья одуванчика – 700 г, петрушка – 25 г, зеленый лук – 50 г, растительное масло – 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить растительным маслом, солью, уксусом, укропом.

Антрекот по-бретонски

Состав: говядина – 800 г, оливковое масло (для маринования) – 30 г, сливочное масло – 150 г, репчатый лук – 100 г, зелень петрушки – 30 г, соль, перец, гарнир.

Толстый или тонкий край говядины освободить от сухожилий и плен. Нарезать на порционные куски толщиной 2–3 см. Отбить, посолить, поперчить, полить маслом и оставить на блюде минут на 30. Потом положить на сильно разогретую сковороду с жиром и обжарить антрекот с двух сторон до образования поджаристой корочки, но внутри мясо должно быть сыроватым. Репчатый лук, петрушку мелко нарезать, добавить перец и все перемешать.

Эту массу разложить по дну глубокого блюда, поместить на нее поджаренный антрекот, накрыть крышкой или тарелкой и поставить на водяную баню минут на 10. Затем полить маслом, на гарнир подать салат из свежих овощей.

Салат из одуванчика с чесноком

Состав: листья одуванчика – 400 г, листья крапивы – 300 г, чеснок, уксус, растительное масло.

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла. К молодым листьям одуванчика можно смело добавить свежие листья крапивы, которые следует прежде обдать кипятком.

Филе свиное по-датски

Состав: свиное филе – 1,2 кг, яблоки – 200 г, чернослив – 6 шт., сливочное масло – 100 г, сливки – 1,5 стакана, бульон – 600 г, соль, соус.

Подготовленное свиное филе разрезать вдоль, отбить кухонным молотком. Сверху положить на него замоченный и очищенный от косточек чернослив и нарезанные дольками, очищенные от кожи и семян яблоки. Филе скатать в виде рулета и крепко перевязать шпагатом. Затем обжарить на сильно разогретом жире, посолить, подлить бульон, а также сливки и тушить до готовности.

Готовый рулет освободить от ниток, нарезать кругляшами толщиной 1,5–2 см, полить соусом.

Салат из лимонов и яблок

Состав: лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром.

На 2–3 часа поставить в холодное место.

Салат из яблок

Состав: яблоки – 3 шт., сок от половины лимона, очищенный растертый миндаль – 0,5 стакана, изюм – 1 горсть, сахарная пудра – 2 ст. ложки.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать на тонкие дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком, посыпать растертым миндалем, изюмом, добавить сахарную пудру, массу перемешать.

Салат из персиков и груш

Состав: персики – 200 г, груши – 200 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 50 г.

Персики и груши, освобожденные от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, все перемешать, посыпать сахарной пудрой либо шоколадом (2 г).

Свинина с квашеной капустой

Состав: жирная свинина – 600 г, квашеная капуста – 750 г, репчатый лук – 40 г, соль, перец, вода, тмин, зелень, зеленый лук.

Для этого блюда следует взять мясо с большим количеством жира, опустить его в кастрюлю, на мясо уложить рубленую и промытую квашеную капусту, шинкованный лук. Все это посолить, добавить тмин, перец, залить водой, чтобы она покрывала содержимое и варить на слабом огне около 2 часов. При подаче мясо нарезать поперек волокон на ломтики, рядом уложить овощи.

В качестве гарнира можно подать отварные овощи, посыпанные зеленым луком.

Салат праздничный в корзине

Состав: спелая желтая дыня – 300 г, спелый арбуз – 300 г, черный виноград – 1 гроздь, грецкие орехи – 100 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 100 г, коньяк – 100 г.

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата.

Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Салат из клюквы

Состав: клюква – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква – 1 ломтик, репа – 1–2 шт., редька – 1 шт., сельдерей – 1 шт.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

Курица или индейка по-ярославски

Состав: курица или индейка – 600 г, сливочное масло – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей, немного чеснока, томат-пюре – 3 ст. ложки, тушеные в собственном соку белые грибы или рыжики – 1 стакан, соль, бульон из птицы – 1,5–2 стакана, сметана – 2 ст. ложки, укроп, помидоры – 4–5 шт., гарнир.

Нарезать мясо птицы на порционные куски, подрумянить со всех сторон в масле и выложить на блюдо, которое следует держать в тепле. Прогреть в масле томат-пюре, тертые или рубленые коренья, добавить измельченные тушеные грибы, сметану и бульон. Варить 6–8 минут и приправить. Мясо положить в соус и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности (25–30 минут). Если птица старая, то мясо надо тушить вместе с приправами в бульоне, а сметану добавить позднее. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом и украсить ломтиками помидоров.

В качестве гарнира подать тушеные овощи и салаты в маринаде или из сырых овощей.

Бульон овощной

Состав: вода – 1,5 л, лук – 1 шт., морковь – 100 г, корень сельдерея – 50 г, корень петрушки – 50 г, перец – 10 горошин, лавровый лист – 1 шт., масло растительное – 20 г.

Коренья измельчить, поджарить на растительном масле. В холодную воду опустить поджаренные коренья – по 100 г на одну порцию. Половину всех кореньев должна составлять морковь. Варить бульон надо 2 часа, готовый процеженный овощной бульон можно употреблять как основу для других супов. Для приготовления заправочных супов и супов-пюре коренья можно протереть через сито и положить обратно в бульон. В других случаях сваренные овощи можно использовать для винегретов или салатов.

Свиное жаркое

Состав: свинина (окорок или корейка) – 1 кг, соль, перец, вода, лук – 1 шт., корень петрушки или лавровый лист.

Мясо поместить на сковороду в малое количество кипящей воды кожей вниз и подрумянить в духовке. Когда мясо покроется коричневой корочкой, натереть его смесью соли и перца, повернуть кожей вверх и прорезать ее вдоль и поперек. Жарить мясо при температуре 175–177 °С, поливая время от времени горячей водой, пока оно не прожарится (примерно 2 часа). За час до окончания жарки добавить нарезанный кольцами лук и петрушку или лавровый лист. Соусом будет получившаяся в ходе жарки жидкость.

В качестве гарнира можно подать жареную брюкву или тушеную капусту, печеные яблоки.

Икра баклажанная с овощами

Состав: баклажаны – 1 кг, лук – 200 г, помидоры – 350 г, морковь – 200 г, растительное масло – 100 г, зелень петрушки – 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут.

Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 60 минут, литровые – 70 минут. Закатать крышками.

Помидоры, фаршированные рисом

Состав: помидоров среднего размера – 10 шт, рис – 1 стакан, зелень – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 1 столовая ложка, пучок зелени укропа и петрушки.

Помидоры моем, срезаем верхушки, вынимаем сердцевины и слегка солим. Мелко нашинкованный лук пассеруем в масле с небольшим количеством воды. В 1 л воды отвариваем рис, откидываем на сито. Сердцевины помидоров, лук и рис смешиваем. Фаршем заполняем помидоры. Укладываем их в глубокую сковороду, сбрызгиваем маслом и ставим в духовку на 5–10 минут.

При подаче посыпаем зеленью.

Салат из картофеля с кукурузой

Состав: кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с картофелем, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Состав: свекла – 2 шт., морковь – 1 шт., 1 яблоко – 1 шт., грецкие орехи – 1 стакан, пучок зелени укропа, соль по вкусу, столовая ложка растительного масла.

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко режем укроп. Все складываем в салатник, приправляем солью и растительным маслом, перемешиваем. Украсим ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

Говядина по-берлински

Состав: говядина – 600 г, сметанный соус – 125 г, морковь – 40 г, зелень, лимон, масло, гарнир.

Для маринада: репчатый лук – 40 г, белые коренья – 100 г, 3 %-й уксус – 150 г, вода – 150 г, лавровый лист, соль, перец.

Приготовить маринад. Для этого белые коренья и репчатый лук нарезать ломтиками, добавить соль, перец, лавровый лист, уксус, немного воды и прокипятить.

Остывшим маринадом залить кусок хорошего мяса, сверху поместить ломтики лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде, и дать постоять три дня. Потом вынуть мясо, насухо вытереть его и обжарить со всех сторон на сковороде с маслом. После чего мясо положить в кастрюлю с обжаренными кореньями, залить маринадом и бульоном до половины высоты мяса, закрыть крышкой и поставить в духовку тушить до готовности.

При подаче на стол мясо нарезать крупными ломтями и полить сметанным соусом. Отдельно подать краснокочанную капусту, яблоки и зелень.

Салат из шпината и щавеля

Состав: шпинат – 500 г, щавель – 200 г, зеленый лук – 100 г, зеленый чеснок – 2–3 стебля.

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель зеленый лук, стебли чеснока.

Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

Бульон грибной

Состав: сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, лук – 1 шт., соль.

Хорошо промытые в теплой воде сушеные грибы (лучше белые) положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 3 часа в холодной воде, в которой потом и сварить в течение часа.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и положить в суп, приготовляемый на грибном бульоне, за 10–15 минут до окончания варки.

На грибных бульонах можно приготовить прозрачные, заправочные и пюреобразные супы.

Жареная индейка, фаршированная орехами

Состав: индейка – 1 шт., ядра грецких орехов – 400 г, печень – 400 г, яйца – 2–4 шт., сливочное масло – 50 г, соль.

Освободить от скорлупы грецкие орехи, ошпарить их кипятком, очистить от кожицы и потолочь до тестообразной массы. Затем прибавить поджаренную в масле и протертую печенку, желательно телячью, сырые яйца, сливочное масло, соль. Все тщательно перемешать. Этой массой нафаршировать подготовленную тушку индейки и пожарить ее, периодически поливая соком и переворачивая.

При подаче индейку нарубить на порции и полить соусом.

Салат из ежевики

Состав: ежевика – 2 стакана, крыжовник или виноград – 1 стакан, сливы или чернослив – 1 стакан, дыня – 2–3 ломтика, кислое яблоко – 1 шт., красная смородина – 1 стакан, ягодный сироп – 1 стакан.

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

Малосольные огурцы

Состав: огурцы – 3 кг, укроп – 30 г, листья черной смородины – 50 г, хрен (один лист) – 20 г, чеснок – 15 г.

Для рассола: вода – 450 г, соль – 50 г.

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 °С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовь свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, поллитровые, – на 15 минут, литровые – на 20 минут, трехлитровые – на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

Щи из квашеной капусты с грибами

Состав: сушеные грибы – 15 г, квашеная капуста – 250 г, морковь – 40 г, петрушка – 20 г, репчатый лук – 40 г, жир – 20 г, зелень, специи, вода – 800 г, томат-паста.

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и запассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует запассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи.

Говядина, тушенная с грибами

Состав: говядина – 500 г, копченая грудинка – 100 г, грибы – 200 г, томат-пюре – 3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., кулинарный жир – 2 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.

Мякоть говядины нарезать кусками, а нежирную копченую грудинку – мелкими кубиками. Все вместе обжарить с репчатым луком, залить бульоном, добавить томат-пюре, пряности, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности на слабом огне. На бульоне, в котором тушилось мясо, приготовить соус с добавлением тонко нашинкованных белых грибов или шампиньонов, предварительно поджаренных. В соус поместить готовое мясо и прокипятить.

Подать с гарниром из овощей.

Тушеное мясо с грибами можно приготовить и без грудинки, соответственно увеличив при этом расход мяса.

Салат из крапивы с орехами

Состав: крапива – 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи – 25 ядер.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

Щи с крапивой по-молдавски

Состав: крапива – 160 г, щавель – 180 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, картофель – 150 г, петрушка – 15 г, репчатый лук – 30 г, томат-паста – 30 г, столовый маргарин – 20 г, вода – 800 г, специи.

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой и припустить в закрытой посуде до готовности, затем протереть. Коренья и репчатый лук запассеровать, добавив в конце томат.

Опустить крапиву, картофель, рис в кипящую воду и варить 10 минут. Затем добавить пассерованные коренья, специи, соль, а за 5 минут до окончания варки – нарезанные листья щавеля.

Бифштекс «Дюглери»

Состав: мясо – 1 кг, сливочное масло – 150 г, помидоры – 500 г, сыр – 100 г, грибы – 250 г, петрушка, соус «Беарнес» – 200 г, соль, перец.

Для соуса: 3 %-й уксус, черный перец горошком, репчатый лук, мясной сочок, желтки, эстрагон.

Поджаренные с солью и перцем бифштексы положить на блюдо и загарнировать помидорами, фаршированными измельченным тертым сыром, тушенными в масле грибами и мелко нарезанной зеленью петрушки. Полить соусом «Беарнес» с мелко нарезанными помидорами.

*Приготовление соуса «Беарнес».*В небольшую кастрюлю налить уксус, положить крупно дробленый черный перец горошком и мелко нашинкованный репчатый лук. Смесь уварить до полного испарения уксуса, затем добавить мясной сочок с желтками и размешать. Добавить эстрагон.

Щи с яблоками

Состав: капуста – 300 г, морковь – 30 г, репа или брюква – 15 г, петрушка – 15 г, свежие яблоки – 50 г, томат-пюре – 15 г, масло – 30 г, соль.

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить.

Салат из брусники

Состав: брусника – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква– 1 ломтик, репа– 1–2 шт., редька– 1 шт., сельдерей – 1 шт.

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.

Паприкаш из баранины

Состав: мясо – 800 г, масло – 100 г, лук – 100 г, помидоры – 500 г, молотый красный перец – 2 г, сладкий стручковый перец – 1 кг, баклажаны – 200 г, петрушка.

Куски мяса обжарить в сотейнике с маслом, а затем вынуть. Спассеровать на том же масле мелко нарезанный лук и последовательно добавить красный перец и мелко нарезанные помидоры; последним прибавить обжаренное мясо, залить теплой водой, посолить по вкусу и поставить тушить. Из стручков сладкого перца удалить стержень с семенами, разрезать их по длине и затем нарезать крупной лапшой. Баклажаны нарезать на крупные куски, спассеровать их отдельно вместе с перцем на масле и добавить к мясу. Затем прибавить нарезанные крупными кусками помидоры и тушить еще 25–30 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Состав: зелень сельдерея – 100 г, грецкие орехи – 0,5 стакана, чеснок – 5–6 долек, уксус – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.

Порубить зелень сельдерея. Приготовить соус: грецкие орехи потолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить размоченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и растительное масло. Посолить, поперчить.

Борщ

Состав: свекла – 160 г, свежая или квашеная белокочанная капуста – 120 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, сахарный песок – 10 г, 3 %-й уксус – 15 г, вода – 800 г, соль, специи.

В кипящую воду заложить нашинкованную капусту и варить 10–15 минут. Затем добавить потушенную с уксусом и томатом свеклу, запассерованные овощи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить соль, специи, сахарный песок. Квашеную же капусту потушить и ввести в борщ вместе со свеклой.

При желании можно заправить борщ пассерованной мукой (10 г), разведенной бульоном или водой.

Огурцы маринованные с красным перцем

Состав маринада: вода – 1 л, сахар – 25 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 100 г либо соль – 30 г, сахар – 400 г, 9 %-й уксус – 0,75 стакана.

Огурцы замочить в воде на 6–8 часов, промыть, обрезать кончики.

Измельчить листья хрена, укроп, сельдерей, петрушку, 1–2 зубчика чеснока, лавровый лист, 0,2 стручка красного перца. Половину этой смеси выложить на дно. Добавить несколько горошин черного перца, корицу, гвоздику, вишневые и смородиновые листья. Затем уложить огурцы и поверх них столько же пряностей, сколько и на дно банки.

Маринад приготовить как обычно: нагреть, постоянно помешивая, в воде для полнейшего растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снять с огня, профильтровать, добавить уксус и сразу же залить огурцы горячим маринадом. Прикрыть простерилизованными крышками и стерилизовать: литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Гусь по-фламандски

Состав: гусь – 1,5 кг, сливочное масло – 250 г, белое вино – 100 г, бульон – 100 г, соль, перец, морковь – 300 г, зеленая фасоль – 300 г.

Обработанную тушку гуся посолить изнутри и снаружи, поперчить и смазать тушку маслом, а затем уложить в гусятницу и поставить в духовку для обжаривания. Когда гусь подрумянится со всех сторон, влить вино и бульон, закрыть крышкой и потушить его, переворачивая время от времени.

В качестве гарнира приготовить морковь и фасоль, политые маслом.

Рыба, запеченная в форме

Состав: рыба – 800 г, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 30 г, бульон – 1,5 стакана, яйца – 3 шт., каперсы – 1 ст. ложка, перец душистый, соль.

Рыбу отварить, мякоть без костей мелко порубить, добавить сметану, растопленное масло, натертую луковицу, перец, соль, бульон, оставшийся после варки рыбы, слегка взбитые яйца и каперсы.

Всю эту массу сложить в приготовленную форму и запечь.

Жареная баранина с яблоками

Состав: баранина (задняя часть) – 600 г, яблоки – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Для гарнира: морковь – 600 г, консервированный горошек – 1 маленькая банка, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Очистить мясо от пленок и удалить лишний жир, нарезать поперек волокон на 6 ломтиков толщиной в палец, отбить и положить на противень, оставив между ломтиками небольшие промежутки. Полить мясо разогретым сливочным маслом и подрумянить в горячей духовке, затем посыпать солью, перцем и положить на каждый ломтик яблоко. На противень налить немного воды, чтобы не подгорало, и жарить, время от времени поливая мясо жидкостью, до полной готовности. Морковь нарезать на кубики величиной в 1 см и тушить в масле до полной готовности, добавить консервированный горошек (без жидкости). Выложить мясо на блюдо, сверху положить ломтики яблок. Украсить зеленью петрушки или веточками укропа.

Борщ летний

Состав: молодая свекольная ботва – 200 г, фасоль – 40 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 20 г, лук-порей или репчатый лук – 40 г, кабачки – 100 г, свежие помидоры – 80 г или томат-паста – 15 г, жир – 20 г, 3 %-й уксус – 6 г, вода – 700 г, специи.

Нарезать ломтиками коренья, лук, кабачки – крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы разрезать на части. Черешки ботвы свеклы предварительно отварить, морковь и лук запассеровать.

Опустить в кипящий бульон пассерованные морковь и лук, листья ботвы, и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить подготовленные черешки ботвы, помидоры, нарезанные дольками, кабачки, соль, специи, уксус.

Подать с зеленью.

Говядина шпигованная

Состав: говядина – 500 г, шпик – 50 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 30 г, репчатый лук – 30 г, соль, перец, зелень петрушки, острый салат, кисло-сладкий соус.

Подготовить ровный кусок говядины. Шпик нарезать брусочками, морковь и петрушку – дольками. В говядине сделать проколы длинным и тонким ножом или металлической шпажкой, в которые вставить шпик и коренья, чередуя их так, чтобы получился рисунок по всей длине куска. Мясо посолить, поперчить и обжарить со всех сторон до образования светло-коричневой корочки. Затем налить горячей воды до 0,3 объема, добавить лук и тушить мясо до готовности при слабом кипении.

Шпигованное мясо подать нарезанным вдоль волокон на ломтики толщиной 1 см с гарниром из жареных овощей, острым салатом и кисло-сладким соусом. Посыпать зеленью.

Борщ с перловой крупой

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 3 шт., капуста – 0,25 шт., перловая крупа – 0,25 стакана, морковь – 1 шт., крупная свекла – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. ложки, томатный соус – 3 ст. ложки, лавровый лист – 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок – 2 зубчика, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу и варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и запассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус, затем добавить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек.

Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком, сразу накрыть крышкой и снять с огня.

Огурцы маринованные с хреном

Состав маринада: вода – 10 л, 6 %-й уксус – 1,5 л, соль – 200 г, сахар – 200 г, соцветия укропа – 20 г, кусочки кореньев хрена.

Некрупные огурчики, хрустящие, с мелкими семенами внутри, тщательно вымыть, обрезать кончики.

На дно простерилизованной банки уложить лавровый лист, 3–5 листочков смородины, 0,2 стручка красного жгучего перца, несколько кусочков кореньев хрена. Красиво уложить огурчики, залить горячим маринадом.

Время стерилизации: литровые банки – 10 минут.

Жареные цыплята по-таллиннски

Состав: цыпленок – 2 шт., сливочное масло – 120 г, белый вермут – 1 стакан, лук – 150 г, соль, перец, зелень, гарнир.

Цыплят нарубить на куски, желательно на 4 части, посолить, поперчить. Затем обжарить на сковороде до золотистого цвета. В сковороду с цыплятами добавить вермут, мелко нашинкованный репчатый лук и зелень, потушить минут 20–30 до мягкости.

При подаче тушеных цыплят полить соусом, а на гарнир подать отварные овощи, зеленый горошек.

Борщ с фасолью

Состав: свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г или квашеная – 60 г, фасоль – 40 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, чеснок, 3 %-й уксус – 15 г, мясной бульон– 800 г, соль, специи.

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности.

Опустить в кипящий мясной бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности. После того как борщ будет готов, добавить по вкусу уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах, с копчеными гусями или утками.

Свинина с овощами

Состав: свинина – 600 г, вода – 1,2 л, репчатый лук – 80 г, брюква – 1 шт., морковь – 150 г, петрушка (корень), свежая капуста – 400 г, соль, перец, зелень петрушки, салат из помидоров или огурцов.

Свинину поместить в воду целым куском, дать ей закипеть, снять пену и варить мясо около часа. Потом добавить в кипящий бульон нарезанные крупными кусками овощи, посолить и варить до полной готовности мяса. Приготовленную таким образом свинину нарезать поперек волокон и выложить на тарелку вместе с овощами, с которыми она варилась.

Отдельно можно подать процеженный бульон. В качестве гарнира подать салат из помидоров или огурцов. Украсить зеленью.

Рассольник дальневосточный

Состав: отварная морская капуста – 100 г, картофель – 180 г, петрушка (корень) – 60 г, репчатый лук – 40 г, соленые огурцы – 60 г, столовый маргарин – 20 г, вода – 750 г.

Картофель и коренья порезать брусочками, лук пошинковать. Огурцы, нарезанные брусочками, припустить, предварительно удалив грубую кожицу и семена.

Отварить морскую капусту, охладить ее, нарезать соломкой и запассеровать вместе с кореньями и луком. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте.

Икра баклажанная

Состав: баклажаны – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, томат – 3 ст. ложки или помидоры – 2–3 шт., специи, зелень, уксус.

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, добавить томат или свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить растительным маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Свинина с фруктами

Состав: свинина без костей – 1,2 кг, коренья, соль, перец, мускатный орех, чернослив или курага – 100 г, вода, сладкий соус – 300 г, зелень.

Взять хороший кусок свинины продолговатой формы, ножом сделать надрез вдоль, раскрыть мясо по надрезу, посыпать солью, молотыми пряностями и положить слой слив без косточек или курагу. Мясо перевязать ниткой так, чтобы получился вид целого куска. Полученный рулет положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену и варить 2 часа. За 1 час до готовности добавить соль и коренья. Готовое мясо оставить в бульоне, пока оно не остынет.

Перед подачей нарезать на ломтики, прогреть в бульоне и подать с соусом и зеленью.

Рассольник домашний

Состав: свежая капуста – 80 г, картофель – 180 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 40 г, соленые огурцы – 60 г, столовый маргарин – 20 г, вода – 750 г, огуречный рассол, специи, соль.

Рассольник домашний готовят на овощном отваре.

Коренья и лук пошинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и заправить огуречным рассолом.

Солянка из свежих грибов

Состав: грибы – 500 г, соленые огурцы – 2–3 шт., лук – 5 шт., томат-паста – 2 ст. ложки, топленое масло – 4 ст. ложки, маслины – 12–16 шт., каперсы – 2–3 ст. ложки, лимон – 0,3 шт., соль, перец, лавровый лист, зелень.

Очищенные и промытые свежие грибы залить водой и варить до готовности, затем откинуть на решето и нарезать тонкими пластинками. Бульон процедить. Репчатый лук нашинковать и обжарить на топленом масле с томатом-пастой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать поперек тонкими пластинками, смешать с обжаренным луком и тушить 5–6 минут. Маслины промыть, освободить от косточек.

В грибной бульон опустить нарезанные грибы, огурцы, обжаренный лук, каперсы, лавровый лист, соль, перец и варить 10–15 минут. Перед подачей добавить маслины, ломтики очищенного лимона, зелень укропа и петрушки.

Щи из свежей капусты

Состав: белокочанная или савойская капуста – 320 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г, жир – 20 г, бульон или вода – 750 г, специи, чеснок, перец.

Нарезать капусту шашками или соломкой, опустить в кипящий бульон или воду и довести его до кипения. Затем добавить пассерованные овощи. Варить щи 15–20 минут добавить пассерованный томат, специи и довести до готовности. Вместе со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью, а также сладкий перец. Петрушку можно заменить сельдереем.

Салат из перца по-венгерски

Состав: болгарский перец – 250 г, помидоры – 250 г, лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 1 ст. ложка, уксус.

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину.

После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

Огурчики по бабушкиному рецепту

Состав для маринада: вода – 1 л, соль крупного помола – 50 г, сахар – 50 г.

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 чайной ложки корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена – в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в 3 раза больше – укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки – 20 минут, двухлитровые – 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию – 1–1,5 чайные ложки (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 чайная ложка на 800 г заливки).

Свинина по-белорусски

Состав: свинина – 600 г, сливочное масло – 40 г, чернослив – 200 г, изюм – 60 г, морковь – 800 г, репчатый лук – 100 г, вода – 300 г, соль, перец, зелень.

В холодной воде на несколько часов замочить чернослив без косточек и изюм. Свинину без костей нарезать на крупные кубики и обжарить на сковороде с добавлением репчатого лука, нарезанного дольками, и морковью, посолить, поперчить и тщательно перемешать, залить водой, довести до кипения, добавить зелень, накрыть крышкой сковородку и тушить 30 минут на слабом огне. Затем заложить замоченный чернослив и изюм и продолжать тушить еще 15 минут.

Подать на стол в той же сковороде, в которой готовилось блюдо, или в порционных тарелочках.

Солянка грибная сборная

Состав: сушеные грибы – 50–60 г, соленые грузди и рыжики – по 100 г, лук – 4 шт., соленые огурцы – 2–3 шт., томат-пюре – 100 г, масло – 4 ст. ложки, каперсы – 80 г, оливки – 40 г, маслины – 8–12 шт., перец – 5–8 горошин, лавровый лист, лимон, зелень, соль.

Отварить сушеные грибы до готовности и нарезать соломкой. Бульон процедить и поставить на огонь. Соленые грузди, рыжики и репчатый лук нарезать соломкой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать пластинками. Репчатый лук обжарить с маслом, добавить в него томат-пюре.

В кипящий бульон положить соленые огурцы. Когда бульон вновь закипит, добавить подготовленные грибы, обжаренный лук, каперсы, оливки без косточек, перец-горошек, лавровый лист, соль и варить 10 минут. Затем добавить маслины. При подаче на стол положить ломтики лимона и посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат грибной

Состав: отварные белые грибы – 60 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 10 г.

Для маринада: уксус, растительное масло – 15 г, соль, перец.

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать.

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

Кролик со сливами

Состав: кролик с печенью – 1 тушка, сливочное масло – 40 г, шпик – 100 г, лук – 150 г, чеснок – 1 долька, пряные травы – 1 пучок, соль, перец, сушеные сливы – 250 г, бульон – 100 г, красное вино – 200 г.

Сначала замочить отдельно в горячей воде или чае сушеные сливы. Обработанного кролика нарубить на порционные куски, шпик нарезать кубиками, лук и чеснок нарезать мелко. Все продукты обжарить на масле. Мясо кролика обжарить со всех сторон. Добавить соль, перец, пучок трав, сливы, налить вино и бульон, чтобы жидкость покрывала мясо. После чего закрыть посуду крышкой и тушить кролика 2 часа.

За несколько минут до готовности тщательно размять печень кролика и также положить в кастрюлю.

Похлебка с репой и рисом

Состав: репа с листьями – 2 шт., рис – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., вода – 1,5 л, соль.

Листья порубить, репу очистить и нарезать соломкой, морковь очистить и натереть на крупной терке.

В кастрюлю положить рис, залить его горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить репу, морковь, снова довести до кипения, варить 1–2 минуты, добавить листья репы, соль и настоять без нагревания 10–15 минут.

Салат из маринованных грибов с яблоками

Состав: маринованные грибы – 300 г, яблоко – 1 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, молотый перец, соль, зелень укропа.

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом и перцем по вкусу, посолить.

Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

Фаршированный заяц или кролик

Состав: кролик или заяц – 1 шт., свиная корейка или ветчина – 250 г, лук – 1 шт., печенка кролика или зайца, соль, перец, горчица, зелень, жир – 3 ст. ложки, бульон или вода – 0,5 л, вино или кислый сок – 0,5 стакана, сметана – 2–3ст. ложки.

Проросшую свинину вместе с луком, печенкой пропустить через мясорубку. Можно добавить и кроличье мясо с ножек. Получившийся фарш тушить, добавив приправы, рубленую зелень и немного жидкости. Тушку очистить, натереть изнутри солью, перцем и горчицей. Наполнить фаршем брюшную полость, зашить. Тушку подрумянить со всех сторон на сковороде, после чего можно тушить или жарить. Следует поддерживать умеренную температуру, чтобы мясо было готово лишь по прошествии 2–3 часов. Во время тушения мясо должно быть наполовину погружено в жидкость, во время жарки его следует поливать через каждые 10 минут. Для этого из головы кролика и ног варят бульон, добавляют к нему кислый сок, сметану и приправы. Мясо можно подавать на стол в горячем и холодном виде.

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Состав: свежие огурцы – 3 шт., капуста – 100 г, картофель – 2 шт., рубленая зелень – 2 ст. ложки, вода – 1 л, маргарин – 3 ст. ложки, соль.

Белокочанную капусту, картофель и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

Стручковый перец очистить от семян, ополоснуть холодной водой, нарезать соломкой. Крапиву ошпарить кипятком, чтобы не кусалась, мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Грибной суп по-грузински

Состав: свежие грибы – 500 г, лук – 2–3 шт., кинза, петрушка, укроп, чеснок, перец, соль, очищенные грецкие орехи – 0,5 стакана.

Свежие грибы сварить, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, залить грибным отваром и немного потушить. Грибы и лук положить в бульон. Варить до готовности, добавить мелко нарезанную зелень, соль, толченый чеснок и стручковый перец. Кипятить еще 5 минут, затем снять с огня и добавить толченые орехи.

Перед подачей заправить свежей зеленью.

Салат из соленых рыжиков

Состав: соленые рыжики – 250 г, репчатый лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, молотый перец, сахар.

Вынутые из рассола рыжики сполоснуть и нарезать мелкими полосками. Очищенный лук и яблоко вымыть и нарезать брусочками. Все вместе перемешать с маслом, заправить по вкусу перцем и сахаром. Украсить салат кольцами лука или посыпать нарезанной зеленью.

Кислый грибной суп

Состав: свежие грибы – 250 г, растительное масло – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., соль, вода – 1 л, помидоры – 1–2 шт. или соленый огурец – 1 шт., яблоко – 0,5 шт., укроп или зеленый лук, вода – 1 л.

Грибы нарезать брусочками и запассеровать в масле, добавить лук, слегка подрумянить, залить горячей водой, посолить и варить 10–15 минут. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче посыпать зеленью.

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

Состав: грибы – 200 г, капуста – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить растительным маслом, добавить соль, если необходимо, и перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

Суп из кукурузы с кабачками

Состав: кукуруза – 4 початка, кабачки или тыква – 500 г, морковь – 1 шт., петрушка или сельдерей – 40 г, лук – 1 шт., масло – 50 г, соль – 0,5 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., перец – 8–10 горошин, укроп или зелень петрушки.

Кукурузу в початках варить 30–40 минут. В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить в нее зерна кукурузы, нарезанные ломтиками кабачки или тыкву, предварительно очищенные от кожуры и семян, нарезанные кубиками, и варить при слабом кипении. Лук и коренья нарезать ломтиками и слегка поджарить на жире, затем положить в суп, добавить соль, специи и варить 20–30 минут.

При подаче на стол суп посыпать рубленой зеленью.

Цветная капуста

Состав: цветная капуста – 5 кг, вода – 2,75 л, соль – 200 г, 9 %-й уксус – 200 г.

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

Гороховый суп с грибами

Состав: свежие грибы – 150 г, лук – 1 шт., гороховый суп в брикете – 200 г, масло – 20 г, соль, зелень петрушки.

Мелко нарезанные грибы тушить с нарезанным кубиками луком и зеленью петрушки, затем добавить 1 л воды, соль по вкусу и варить 30 минут. Гороховый концентрат размешать отдельно в небольшом количестве холодной воды и влить в суп. Поварить еще 25 минут.

Борщ постный с грибами

Состав: сушеные грибы – 40 г, кислая капуста – 300 г, свекла – 150 г, морковь – 1–2 шт., петрушка – 1 корень, лук – 2 шт., томат-паста – 1 ст. ложка, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, черный перец, зелень.

В кислую капусту добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Морковь, петрушку и лук тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8–10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут.

Рыба запеченная по-алжирски

Состав: рыба – 500 г, чеснок – 3–4 дольки, помидоры – 3–4 шт., масло оливковое (или подсолнечное) – 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Вычистить и вымыть морскую рыбу. Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь кружочками помидоров и налить оливкового (подсолнечного) масла и запечь.

Свинина тушеная

Состав: свиной шпик – 100 г, постная свинина – 500 г, лук – 80 г, соленый огурец – 150 г, петрушка (корень), вода – 500 г, соль, перец, сметана – 30 г, сладкий стручковый перец – 70 г, свежие помидоры – 75 г, тушеная капуста, салат.

Шпик нарезать на мелкие кубики, растопить на сковороде с толстым дном и поджарить на нем куски постной свинины, потом положить нарезанный лук, петрушку (корень), залить горячей водой и вместе с очищенным и нарезанным ромбиками соленым огурцом тушить при закрытой крышке на слабом огне 1,5 часа. За 40 минут до окончания тушения посолить и поперчить. Добавить сметану, положить сверху кружочки помидоров, стручковый перец, нарезанный соломкой.

В качестве гарнира отдельно подать тушеную капусту и салат.

Суп из сушеных грибов с помидорами

Состав: сушеные грибы – 150 г, масло – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., сладкий красный перец – 1 стручок, черный перец, смесь зелень петрушки и укропа– 2–3 ст. ложки, соль.

Сушеные грибы перебрать, промыть и залить холодной водой на 2–3 часа. Слегка поджарить на масле лук, красный перец и помидоры, залить кипятком, положить грибы и варить до готовности. Затем в суп положить нарезанные соломкой тушеные овощи. Перед подачей на стол поперчить и посыпать зеленью петрушки.

Салат «витаминный»

Состав: яблоки – 2 шт., апельсин – 2 шт., бананы – 2 шт., сахар.

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

Суп из свежих опят с гречневой крупой

Состав: опята – 200–300 г, лук – 1 шт., гречневая крупа – 3–4 ст. ложки, зелень, соль.

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить 30–40 минут. Затем всыпать гречневую крупу, добавить репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Свинина отварная

Состав: свинина (грудинка, лопатка, корейка) – 600 г, вода – 700 г, репчатый лук – 80 г, морковь – 60 г, петрушка (корень), лавровый лист, соль, перец, острый соус, тушеная и квашеная капуста.

Мясо свинины целыми кусками положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы вода покрыла его, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне так, чтобы мясо тихо кипело в течение 1,5 часов. Соль добавить по прошествии 15 минут после того, как закипело мясо, другие добавки делают в середине варки. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1 см.

Подавать свинину отварную следует с острым соусом по выбору, используя для гарнира тушеную и квашеную капусту.

Кисель из алычи

Состав: вода – 800 г, алыча – 100 г, сахар – 4 столовые ложки, картофельный крахмал – 3 чайные ложки.

Плоды залить горячей водой, варить до полного разваривания, протереть, понемногу вливая отвар. Затем добавить сахар, довести смесь до кипения, влить разведенный охлажденным отваром крахмал. Кисель довести до кипения и охладить.

Огурцы с помидорами

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 2 ст. ложки, сахар – 75 г, 9 %-й уксус – 100 г.

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 5 минут, литровые – 10 минут. Закатать.

Кисель из моркови

Состав: морковь – 300 г, вода – 0,5 л, сахар – 1 стакан, лимонный или клюквенный сок – 1 столовая ложка, крахмал – 2 столовые ложки.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить кипятком и варить до мягкости. Затем добавить сахар, клюквенный или лимонный сок, разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо и посыпать сахаром.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав: сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Борщ черниговский

Состав: свекла – 120 г, свежая белокочанная капуста – 240 г, фасоль – 20 г, кабачки – 25 г, свежие помидоры – 10 г, яблоки – 50 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 30 г, томат-паста – 20 г, мясной бульон или вода – 750 г, соль, уксус.

Нарезать свеклу соломкой и потушить с добавлением масла, томата, соли, уксуса до готовности. Коренья и лук нарезать соломкой и потушить. Поместить в кипящий бульон капусту, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и довести до готовности.

За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки.

Кисель квасной

Состав: домашний хлебный квас – 1 л, сахар – 1 стакан, немного корицы, крахмал – 3 столовые ложки.

Вскипятить квас, добавив сахар, немного корицы, при желании – лимонной цедры. Крахмал развести в 200 мл холодного кваса и влить тонкой струйкой в кипящий квас. Непрерывно помешивая, вскипятить еще раз, снять с огня, перелить в подходящее глубокое фарфоровое блюдо, предварительно смоченное холодной кипяченой водой и посыпанное сахарным песком, остудить и подать.

Этот кисель можно варить и не сладким, а лишь перед подачей посыпать сахарным песком.

Салат из яблок с изюмом

Состав: яблоки – 3 шт., изюм – 1 горсть, сахар – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., грецкие орехи – 1 горсть.

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Состав: капуста – 500 г, сельдерей – 1 стебель, яблоки – 2 шт., 3 %-й уксус – 0,25 ст. ложки, сахарный песок – 2 ст. ложки.

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту – тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Гуляш из телятины по-марокканski

Состав: мясо – 800 г, масло – 200 г, лук – 100 г, сливки – 100 г, белая тыква – 1 шт., яблоки – 400 г, петрушка – 1 пучок, перец.

Мясо от передней части нарезать на мелкие куски, обжарить в масле и вынуть. В том же масле спассеровать нарезанный ломтиками и ошпаренный кипятком лук. В готовый лук добавить перец, спассеровать, залить теплой водой или бульоном и добавить сливки. Хорошо размешать, прибавить мясо и варить на слабом огне до мягкости. Белую тыкву обмыть, срезать 0,5 верхушки, очистить от семян, и запечь в жарочном шкафу. Отрезанную верхнюю часть тыквы очистить от корки и выемкой вынуть маленькие шарики, величиной с лещинный орех. Такие же шарики вынуть из очищенных яблок. Шарики из тыквы и яблок поджарить на масле и посолить по вкусу. Оставшиеся куски яблок сварить с мясом. Готовую испеченную тыкву положить на тарелку, накрытую салфеткой, а в нее – куски готового мяса и шарики из тыквы и яблок, сверху залить процеженным соусом, в котором варилось мясо. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Компот из сушеных груш

Состав: сушеные груши – 200 г, сахар – 0,5 стакана, лимонная кислота – 2–3 щепотки, вода – 1 л.

Сушеные груши перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Промытые груши залить горячей водой, нагреть до кипения, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.

Телятина, запеченная под немецким соусом

Состав: телятина – 1 кг, сало, сливочное масло – 100 г, вино – 100 г, соус – 300 г, гарнир, соль, перец, зелень, морковь, лук, сельдерей.

Для соуса: мясной сочок – 800 г, грибной бульон – 150 г, грибы – 50 г, ветчина – 50 г, соль.

Взять кусок мяса (боковая и наружная части задней ноги и края на спине), зачистить его от сухожилий и плен и нашпиговать салом. Посолить, поперчить, положить на противень, смазанный маслом или салом, и запечь в жарочном шкафу. Когда мясо покроется корочкой, добавить нарезанные морковь, сельдерей, репчатый лук, подрумянить их и залить мясо вином и бульоном. Готовое мясо выложить на блюдо, полить соусом и гарнировать отваренными овощами, салатами. Посыпать зеленью.

*Приготовление соуса.*Сочок, полученный при запекании мяса с овощами, грибной отвар, мелко нарезанные грибы, ветчину сварить при слабом кипении, пока ветчина не станет мягкой, затем все протереть через сито и довести до кипения.

Компот из свежих абрикосов или из слив

Состав: абрикосы или сливы – 500 г, сахарный песок – 0,7 стакана.

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

Телятина с помидорами «Безье»

Состав: телятина – 1 кг, помидоры – 1,2 кг, петрушка, белый соус.

В сваренное до полуготовности мясо телятины положить очищенные от кожи и нарезанные помидоры. При варке нужно следить за тем, чтобы помидоры не разварились.

На тарелку уложить нарезанную телятину и помидоры, полить белым соусом, посыпать их рубленой зеленью.

Компот из вишни или черешни

Состав: сахар – 150 г, вода – 600 г, ягоды – 300 г, немного лимонной кислоты.

Сахар залить водой, довести до кипения с добавлением лимонной кислоты. Ягоды погрузить в кипящий раствор и снять кастрюлю с компотом с огня, закрыть крышкой и дать настояться.

Телятина «Лукулла»

Состав: телятина – 1 кг, сливочное масло – 250 г, красное вино – 200 г, белые грибы – 500 г, концентрированный бульон – 50 г, соль, душистый молотый перец, сметана – 400 г, гарнир.

Подготовленную телятину отварить, нарезать на четыре части и обжарить на масле, добавить вино и подержать на слабом огне, пока вино не выпарится наполовину. В другой посуде разогреть масло и обжарить грибы, добавить концентрированный бульон, сметану, соль, перец. Грибы выложить в посуду с жареным мясом, накрыть ее крышкой и поставить в жарочный шкаф минут на 20.

Подают телятину с пюре из тыквы и кабачка, или с отварными овощами.

Компот из земляники (малины)

Состав: земляника или малина – 2 стакана, вода – 500 г, сахар – 200 г.

Ягоды перебрать, промыть, засыпать сахаром (половина нормы) и оставить, пока сахар почти полностью не растворится. Из остального сахара и воды сварить сироп, охладить его и залить приготовленные ягоды.

Огурцы «с кислинкой»

Состав для маринада: вода – 10 л, соль – 1,5 стакана, сахар – 0,5 стакана, лимонная кислота – 5 ст. ложек, черный перец – 10–15 зерен, лавровый лист – 4–6 шт.

На дно банки уложить специи: 2–3 небольших зубчика чеснока, 1–2 головки нарезанного лука, хрен – листочек и кусочек корня, 1–2 веточки укропа. Вскипятить заливку, разлить по банкам. Банки пастеризовать при температуре 90 °С: литровые и двухлитровые – 15–20 минут, трехлитровые – 30 минут.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Состав: яблоки – 250 г, мандарины – 4 шт., сахарный песок – 0,7 стакана.

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки, прокипятить в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

Овощное рагу с пшеном

Состав: картофель – 80 г, морковь – 30 г, капуста – 30 г, лук – 20 г, масло топленое – 15 г, крупа пшенная – 16 г, соус сметанный – 75 г, масло сливочное (жир) – 10 г, зелень, соль по вкусу.

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками и отдельно обжарить. Лук спассеровать, капусту нарезать шашками и припустить. Из пшена сварить рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи соединить со сметанным соусом, кашей и тушить. Подать в горшочке, полив сливочным маслом и посыпав зеленью.

Компот с манной крупой

Состав: манная крупа – 30 г, малина и клубника (земляника) – 500 г, сахар – 120 г, вода – 2,5л.

Ягоды засыпать сахаром (половина нормы) и оставить почти до полного его растворения, из остального сахара и воды сварить сироп. В кипящий сироп всыпать манную крупу и при слабом кипении варить, помешивая, 10–15 минут. Затем положить ягоды с сахаром, еще раз довести до кипения и охладить.

Соленые грибы с луком

Состав: соленые грибы – 2 стакана, лук – 2 шт., растительное масло – 0,25 стакана, перец.

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

Кисель из тыквы

Состав: тыква – 1,1 кг, вода – 1 л, сахарный песок – 150 г, крахмал – 100 г, ванилин на кончике ножа, фруктовый сок – 200 г.

Очистить тыкву и натереть ее на мелкой терке. Развести холодной водой крахмал и влить в горячую воду. Довести до кипения, не переставая помешивать. Добавить ванилин, сахарный песок, соль, тертую тыкву, размешать и прогреть.

Подать с ягодным соком (красной смородины или малины).

Грибное рагу

Состав: свежие грибы – 600 г или консервированные – 300 г, шпик – 100 г, лук – 1 шт., морковь – 2–3 шт., брюква – 0,5 шт., петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт., капуста – 200 г, соль, зелень, перец.

Грибы потушить в собственном соку или небольшом количестве воды. Шпик нарезать тонкими ломтиками и разогреть в невысокой кастрюле. Обжарить в ней мелко нарезанный лук, морковь и корень петрушки, добавить бульон или горячую воду, положить нарезанную ломтиками брюкву, крупно нарезанную капусту. Отварить овощи до полуготовности, добавить грибы, соль, перец и тушить еще 5–10 минут.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Плов из риса с фруктами и овощами

Состав: рис – 50 г, изюм – 15 г, чернослив – 25 г, морковь – 30 г, цветная капуста – 40 г, масло сливочное – 15 г, вода – 100 г.

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть, крышкой и тушить не менее 1 часа.

Салат из квашеной капусты

Состав: квашеная капуста – 250 г, морковь, растительное масло, тмин – 1 ложка, черный перец, орехи – 100 г.

Квашеную капусту разрыхлить вилкой, на терке натереть очищенную морковь, добавить в нее растительное масло. Смешать с капустой. Положить тмин и черный перец, выложить в салатник и сверху посыпать очищенными измельченными грецкими орехами.

Компот из свежих яблок и слив

Состав: яблоки – 300 г, сливы – 200 г, сахарный песок – 0,7 стакана.

В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

Говядина тушеная

Состав: мякоть говядины – 500 г, томат – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., петрушка, сливочное масло – 40 г, соль, перец, лавровый лист, зелень, томатный соус.

Мясо говядины (лопатка, покромка, боковая часть задней ноги) обмыть, посолить и целым куском положить на сильно разогретую сковородку с топленым маслом, затем обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат, влить горячую воду так, чтобы она покрывала две трети говядины, положить коренья, репчатый лук, нарезанный дольками, лавровый лист, перец горошком, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь тушить при медленном кипении 2–3 часа.

Готовое мясо вынуть из кастрюли, нарезать на ломтики поперек волокон. Отдельно приготовить томатный соус на основе жидкости, в которой тушилось мясо.

При подаче на тарелку положить ломтики тушеного мяса, гарнир, салаты. Мясо полить соусом, украсить блюдо зеленью.

Суп грибной с миндалем

Состав: сушеные белые грибы – 100 г, ореховое масло – 2 ст. ложки, сладкий миндаль – 1 стакан.

Сушеные грибы промыть и сварить до размягчения, после этого размять их, добавить ореховое масло, миндаль, измельченный в ступке или на мясорубке. Довести до кипения.

Компот из дыни

Состав: дыня – 1 кг, вода – 400 г, сахар – 100 г, сок 1 лимона.

Дыню очистить и нарезать на ломтики. Затем гофрированным ножом разделить на ромбовидные кусочки, уложить их в вазу и залить горячим сахарным сиропом с добавлением лимонного сока. Компот подать охлажденным.

Компот из помидоров

Состав: помидоры – 500 г, айва – 100 г, сахар – 150 г, вода – 2 стакана, имбирь.

Небольшие твердые зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на терке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, проварить. В горячий сироп опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом.

Подавать холодным, можно со взбитыми сливками.

Грибы табака

Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г.

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки.

При подаче на стол полить томатным соусом.

Говядина, тушенная по-французски

Состав: говядина – 600 г, шпик или сало – 100 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 20 г, белое сухое вино – 300 г, коньяк – 60 г, растительное масло – 120 г, свинина с кожей – 30 г, репчатый лук – 50 г, морковь – 50 г, свежие грибы – 100 г, свежие помидоры – 50 г, лавровый лист – 1 шт., маслины – 20 г, соль, перец, тесто.

Мясо говядины (боковая и наружная часть задней ноги) нарезать на ровные куски примерно по 300 г. Нашпиговать их нарезанным брусочками салом, предварительно обсыпанным мелко измельченной зеленью и чесноком, залить маринадом из вина, коньяка и масла и поставить на несколько часов на холод.

В кастрюлю положить кусок свинины с кожей, морковь, нарезанную ломтиками, и маринованные куски говядины, равномерно распределяя их между нарезанным кольцами луком, грибами, свежими помидорами без кожицы и маслинами без косточек. Добавить лавровый лист, соль, перец и оставшуюся зелень, влить в воду маринад, накрыть крышкой, смазать края крышки тестом, поставить в духовку среднего накала на 6–8 часов.

Говядина, тушенная с луком

Состав: говядина – 500 г, репчатый лук – 120 г, топленое масло – 40 г, лавровый лист, перец, соль, гвоздика, зелень.

Говяжью вырезку промыть, нарезать кусочками весом 80–120 г, посолить их, посыпать перцем, а затем обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Потом мясо сложить в кастрюлю. На сковороду, где жарилось мясо, влить стакан воды, прокипятить и процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, закрыть крышкой и поставить тушить на слабом огне примерно на 2–2,5 часа. После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук, лавровый лист, 2 гвоздики, 5–6 горошин перца и продолжать тушить мясо еще в течение получаса.

При подаче на стол мясо посыпать зеленью петрушки или укропом. В качестве гарнира можно подать отдельно свежие огурцы, свежие помидоры и зеленый салат.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Состав: морковь или брюква – 400 г, компот из крыжовника или ревеня – 1 стакан, сахар – щепотка.

Морковь или брюкву вымыть, очистить, натереть на терке, лучше крупной, слегка смешать с ягодами из компота, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Говядина отварная с айвой и тыквой

Состав: говядина – 1 кг, жир – 5 ст. ложек, репчатый лук – 2 шт., айва – 100 г, тыква – 100 г, 3 %-й уксус – 1 ч. ложка, вода – 4 стакана, корица – 0,5 ч. ложки, соль.

Говядину (желательно грудинку) нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде с несколькими ложками жира, добавить мелко нарезанный лук, прибавить очищенную от кожицы и нарезанную ломтиками айву, затем добавить такое же количество тыквы, нарезанной ломтиками, уксус, щепотку корицы и соль. Все это залить водой и поварить до полной готовности мяса (примерно 2 часа).

Патиссоны консервированные

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 70 г, уксусная эссенция – 10–13 г.

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько кусочков кореньев хрена, сельдерей, петрушку, зубчик чеснока, 0,25–0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного перца, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

Стерилизовать: поллитровые и литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Компот из свежих персиков

Состав: персики – 500 г, сахарный песок – 0,7 стакана, ванилин.

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

Салат из абрикосов

Состав: абрикосы – 400 г, лимон – 1 шт., ядра грецких орехов – 100 г, коньяк (или ликер) – 50 г, сахарная пудра – 50 г.

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, грецкий орех измельчить, все перемешать, заправить коньяком, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить на 1 час в холодильник.

Говядина отварная с овощами

Состав: говядина – 500 г, свежая морковь – 200 г, брюква – 100 г, свежая капуста – 300 г, соус – 150 г, соль, перец, зелень.

Говяжье мясо поместить в посуду, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За 30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками.

Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

Борщ с черносливом и грибами

Состав: сушеные грибы – 10 г, капуста – 200 г, морковь – 1 шт., коренья петрушки – 20 г, вареный чернослив – 60 г, вода – 700 г.

Залить водой сушеные грибы и оставить их на 10–15 минут, затем хорошо промыть. Тщательно промытые грибы вновь залить водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Варить в этой же воде до готовности. Полученный отвар необходимо процедить, грибы промыть и нарезать соломкой. Далее в грибной отвар положить нашинкованную капусту, морковь, коренья.

За 15 минут до окончания варки ввести свекольный отвар и грибы.

Чернослив варить отдельно (предварительно промыв и удалив косточки). Полученный отвар также добавить в борщ.

Подать с черносливом и зеленью.

Говядина, шпигованная овощами

Состав: говядина – 500 г, морковь – 60 г, томат-пюре – 45 г, репчатый лук – 30 г, лавровый лист, топленое сало – 15 г, корень петрушки, перец, соль.

Крупные куски мяса нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посыпать солью и перцем. Можно также нашпиговать мясо шпиком. Шпигованное мясо обжарить, подлить немного бульона и тушить в жарочном шкафу до готовности. Перед подачей мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куска на порцию, полить соусом. Подать с жареными овощами, свежими огурцами, листиками салата.

Приготовление красного соуса. В кипящий бульон, оставшийся после тушения мяса, положить пассерованный лук, морковь, томат-пюре и варить 10–15 минут. Готовый соус процедить, довести до кипения, добавить лавровый лист, протертые овощи, заправить по вкусу солью и перцем.

Борщ из печеной свеклы

Состав: свекла – 2 шт., растительное масло – 2,5 ст. ложки, морковь – 2 шт., корень петрушки, сельдерей, лук, квас – 1 л, сушеные грибы – 25 г.

Свеклу испечь, нашинковать вместе с другими овощами и все хорошо обжарить в масле. Налить кваса, прибавить толченых сушеных грибов и сварить до готовности, пополняя испарившийся квас горячей водой.

Говядина по-деревенски

Состав: говядина – 500 г, свиной шпик – 250 г, репчатый лук – 80 г, свежие помидоры – 400 г, соль, перец, чеснок, зелень.

Шпик нарезать маленькими кубиками, мясо – средними, репчатый лук – полукольцами. Все это обжарить, потом посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок, небольшое количество воды и потушить до полуготовности. Затем сверху на мясо поместить помидоры, нарезанные ломтиками, посолить и потушить при закрытой крышке, по мере необходимости добавляя воду. Сверху посыпать зеленью.

Подать мясо в той же посуде, в которой оно тушилось.

Перец маринованный

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, 9 %-й уксус – 100 г.

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец – тупым концом вниз, другой – острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

Говядина с вином

Состав: вырезка – 500 г, репчатый лук – 80 г, свиное сало – 80 г, вино – 50 г, соленый или маринованный огурец, соль, перец, зелень, соус.

Вырезку зачистить, нарезать тонкими ломтиками в 1 см толщиной, слегка отбить, посолить, поперчить и оставить минут на 10. Растопить половину сала, которое необходимо для приготовления этого блюда, обжарить на нем нашинкованный репчатый лук. Положить в эту же посуду мясо и поджарить его с обеих сторон, затем подлить туда воды и тушить мясо при закрытой крышке до полуготовности. Потом вынуть его и дать испариться жидкости в кастрюле, в которой оно тушилось. Влить в оставшуюся массу горячую воду, перемешать, положить мясо и довести его до готовности. На второй половине сала поджарить соленый огурец, нарезанный ломтиками. Как только мясо будет готово, в кастрюлю положить жареные огурцы и влить вино.

При подаче на тарелку положить мясо с соусом, посыпать зеленью, отдельно можно подать гарнир.

Салат «Любимый»

Состав: дыня – 100 г, груши – 100 г, сливы или абрикосы – 100 г, сахар – 20 г, варенье без косточек – 2 ст. ложки.

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

Подливку для салата можно приготовить из спелых абрикосов или свежей клубники. Для этого абрикосы или клубнику следует протереть через сито и соединить с сахаром.

Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные фрукты.

Перец консервированный

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, уксусная эссенция – 15 г.

На дно банки уложить веточки укропа, петрушки, лист хрена или небольшой кусочек кореньев, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца. Тщательно вымытый перец очистить от семян, сполоснуть водой и плотно уложить в поллитровые (если перчины не крупные) или литровые банки. Приготовить маринад и горячим залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

Говядина в пиве

Состав: вырезка – 400 г, свиное сало – 40 г, лук – 60 г, пиво – 180 г, соль, перец, зелень, отварные овощи.

Очищенную от сухожилий вырезку нарезать ломтиками толщиной 1 см, слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить на сале с обеих сторон. Затем положить мелко нарезанный репчатый лук, налить 40 г воды, добавить пиво и тушить до готовности под крышкой, время от времени переворачивая мясо и доливая пиво. Когда мясо будет готово, вынуть его, а оставшуюся массу протереть через сито. Мясо и полученный соус снова прогреть, посыпать зеленью и подать к столу.

Отдельно подать отварные овощи.

Телятина, тушенная в горшке

Состав: мякоть телятины – 500 г, топленое масло или сало – 3 ст. ложки, морковь – 2 шт., репа – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 3 ст. ложки, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец.

Телятину нарезать на куски, посыпать перцем, солью и обжарить. Морковь, репу нарезать кубиками. Головки мелкого лука оставить целыми, а если лук крупный, то разрезать его на дольки. Овощи и лук отдельно спассеровать с жиром. Подготовленное мясо и овощи положить в порционные горшки, добавить зелень петрушки или сельдерея, лавровый лист, томат-пюре, все залить бульоном, закрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу до готовности мяса и овощей.

Подавать к столу в той же посуде.

Компот из смеси свежих плодов

Состав: яблоки – 100 г, груши – 100 г, абрикосы – 100 г, черешня – 100 г, сахар – 1 стакан, лимонная кислота – 1 г, вода – 3 стакана.

Очищенные яблоки и груши нарезать дольками, предварительно удалив сердцевину; у абрикосов и черешен удалить косточки. Промытые фрукты залить двумя стаканами воды и варить с сахаром минут 10–15, в смесь добавить лимонную кислоту для предохранения очищенных плодов от потемнения

Говядина отварная под соусом с хреном

Состав: говядина – 500 г, морковь – 120 г, лук – 40 г, репа – 100 г, сельдерей, петрушка или пастернак – 30–40 г, лавровый лист, перец, соль.

Для соуса: корень хрена, 3 %-й уксус.

Мясо целым куском поместить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только его покрывала. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука, сельдерей, петрушку или пастернак, 2 лавровых листика, 5–8 горошин перца или немного стручкового красного перца, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, поместить на блюдо с овощами и залить соусом.

Борщ с капустой и картофелем

Состав: свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г или квашеная – 60 г, картофель – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 1 шт., репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, сахарный песок – 10 г, 3 %-й уксус – 16 г, бульон или вода – 800 г, специи.

Заложить нашинкованную капусту в кипящий бульон или воду, добавить нарезанный брусочками картофель и варить 15 минут. После чего заложить пассерованные овощи, потушенную с уксусом свеклу и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, сахарный песок, специи.

Квашеную же капусту потушить в овощном бульоне с добавлением жира, томата и уксуса и ввести в борщ со свеклой.

Можно заправить борщ мучной пассеровкой, разведенной овощным бульоном или водой.

Говядина отварная по-пекински

Состав: говядина – 500 г, репчатый лук – 50 г, зеленый лук – 20 г, водка – 20 г, имбирь – 25 г, петрушка – 25 г, укроп – 25 г, перец, гвоздика, корица, соль, куриный бульон.

Мясо говядины нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Затем бульон слить, залить мясо несоленым куриным бульоном, добавить водку, имбирь, укроп, лук, петрушку, душистый перец, гвоздику, корицу, соль и варить до готовности. При подаче положить мясо в глубокую тарелку, залить бульоном, в котором оно варилось, посыпать зеленым очень мелко нарезанным луком.

Компот из консервированных фруктов

Состав: консервированные фрукты – 1 банка, лимонный сок – 1 ст. ложка, цедра – 0,5 апельсина, вино или ликер – 1 ст. ложка.

Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики, черешня и т. д.) перед подачей на стол разложить в вазочки (причем крупные фрукты необходимо разрезать на дольки), после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахарный песок и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту, все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный – немного вина или ликера.

Готовые компоты можно смешивать.

Телятина, тушенная с черносливом

Состав: телятина – 800 г, томатный соус – 1 стакан, лук – 3–4 головки, жир – 4 ст. ложки, чернослив – 100 г, соль, перец, зелень.

Подготовленную мякоть телятины нарезать на куски, посыпать солью, перцем и обжарить на жире до золотистого цвета. Поджаренное мясо переложить в кастрюльку, залить томатным соусом, добавить пассерованный лук, протушить под крышкой на небольшом огне 40–50 минут. В конце тушения добавить соль, перец, хорошо промытый чернослив, накрыть крышкой и поместить в духовой шкаф на 15–20 минут.

Подавать с гарниром, посыпав зеленью.

Компот из чернослива, изюма, кураги

Состав: курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут.

Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Телятина, тушенная с солеными огурцами

Состав: телятина – 1 кг, сало – 200 г, репчатый лук – 2 головки, морковь, корень сельдерея и петрушки, жир – 5–6 ст. ложек, 3 %-й уксус – 2–3 ч. ложки, лавровый лист, черный перец – 10–15 шт., соленые огурцы – 2 шт., соль.

Кусок телятины от окорока нашпиговать кусочками сала, посолить, положить в кастрюлю, добавить репчатый лук, нарезанный ломтиками, морковь, сельдерей, петрушку, нарезанные кубиками и обжаренные в масле, влить пол стакана воды, добавить уксус, лавровый лист, зерна черного перца и тушить около часа. Когда мясо будет мягким, положить мелко нарезанные соленые огурцы и тушить еще 20 минут.

Мясо подать с процеженным соусом, тушеной морковью и зеленым горошком.

Компот из замороженных фруктов и ягод

Состав: замороженные фрукты – 500 г, сахарный песок для сиропа – 0,7 стакана.

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и т. п.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие. Замороженные фрукты сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемешку с ягодами и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахарный песок развести 1,5–2 стаканами воды и дать ему прокипеть.

Телятина, запеченная по-шведски

Состав: телятина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, лук – 120 г, сметана – 100 г, бульон.

На протвешок с высокими бортами положить масло и кусок телятины и обжарить его со всех сторон, затем прибавить прокипяченный в воде и обсушенный лук, припустить его немного и залить равными частями бульона и сметаны. Тщательно размешать соус венчиком и запечь вместе с мясом.

Уложить нарезанные кусочки мяса. Сверху полить соусом, в котором запекалось мясо, предварительно процедив его сквозь сито и заправив маслом.

Компот из бананов

Состав: бананы – 500 г, вода – 700 г, сахарный песок – 120 г.

Целые спелые бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками. В закипающую воду положить сахарный песок, хорошо размешать, когда вода закипит, опустить нарезанные бананы и варить 10–15 минут.

Телятина фаршированная «Шаргач»

Состав: телятина – 900 г, свинина – 150 г, сыр – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 100 г, соль, зелень, гарнир, перец.

Из мяса телятины (верхняя или внутренняя часть задней ноги) нарезать ломтики и отбить их. Посолить и поперчить, на один ломтик телятины положить два ломтика нежирной свинины, а между ними тонкие ломтики сыра. Накрыть вторым отбивным ломтиком телятины, прижать ножом и обвалять в яйце. Обжарить в большом количестве жира.

При подаче телятину выложить на блюдо и гарнировать зеленым горошком, зеленью. Готовую телятину полить сливочным маслом.

Компот из винограда

Состав: сахар – 2–3 столовые ложки, вода – 1,5 стакана, крупный виноград – 600 г, немного лимонного сока.

Сахар залить водой, раствор довести до кипения. Промытый виноград положить в кипящий раствор и варить одну минуту. Кастрюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, компот оставить охладиться. В готовый охлажденный компот добавить несколько капель лимонного сока.

Телятина «Меренго»

Состав: телятина – 1 кг, оливковое масло – 60 г, чеснок – 1 долька, репчатый лук – 100 г, помидоры – 120 г, соль, перец, куриный концентрированный бульон – 250 г, белое сухое вино – 200 г, сливочное масло – 80 г, белые грибы или шампиньоны – 250 г, соус, салат.

Подготовленную телятину (лопатку, часть задней ноги) нарезать на куски толщиной 3 см, обжарить на масле, затем добавить мелко нарезанные лук, грибы, помидоры, чеснок, соль, перец и поставить жарить. Затем, помешивая, влить бульон с вином. Когда масса приобретет консистенцию соуса, накрыть посуду крышкой и на слабом огне подержать около часа. Распустить сливочное масло и полить им мясо.

Выдержать на слабом огне еще минут 15 и подать на стол с любым салатом.

Борщ зеленый

Состав: вареная очищенная свекла – 120 г, картофель – 200 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г или зеленый – 30 г, щавель – 100 г, шпинат – 100 г, пшеничная мука – 6 г, жир – 20 г, сахарный песок – 6 г, 3 %-й уксус – 10 г, овощной отвар или вода – 600 г, соль, укроп.

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их. В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности.

За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, свеклу, заправить его пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус.

Баранина по-бордосски

Состав: баранина – 2 кг, телятина (часть задней ноги) – 500 г, ветчина – 100 г, анчоусное филе – 30 г, зелень петрушки – 10 г, чеснок – 2 дольки, лук-порей – 100 г, репчатый лук – 50 г, морковь – 150 г, сало – 50 г, зелень тимьяна – 5 г, лавровый лист, красное сухое вино – 0,7 л, соль, перец, гарнир.

Обработанную баранину (задняя нога без берцовой кости) нашпиговать кусочками ветчины и анчоусным филе (килька или салака пряного посола, очищенные от головы и хвоста с позвоночной костью), панированным в мелко нарезанной зелени петрушки, растертой с чесноком. Баранью ногу перевязать ниткой или бечевкой и обжарить на слабом огне на сале с луком, морковью и телятиной. Добавить пряности, влить вино и тушить на слабом огне 1,5 часа до готовности. При подаче освободить от ниток, положить на блюдо вместе с телятиной. Полить сочком, в котором тушилась баранина, предварительно удалив жир.

Можно подать, предварительно нарезав на порционные куски. В качестве гарнира используют отварную фасоль, овощи с зеленью петрушки.

Маринованные томаты

Состав для литровой банки: лавровый лист – 1 шт. красный перец – 1 кусочек, гвоздика – 2–3 цветка, черный и душистый перец – по 4 шт., 1,5 ч. ложки (7–7,5 мл) уксусной эссенции или 4,5 ст. ложки (67 мл) 9 %-го уксуса, зелень укропа и другие пряные растения.

Для заливки: вода – 1 л, соль – 5 г, сахар – 5 г.

Маринуют зеленые, бурые, розовые и красные томаты. Лучшими сортами для этого являются: «Малютка», «Гумберт», «Рыбка», «Карлик», «Белорусский», «Маринадный» и др. В банку укладывают плоды одинаковой степени зрелости. Плоды тщательно моют, удаляют плодоножки, после чего снова обмывают, дают стечь воде и укладывают в подготовленные стеклянные банки. Крупные зеленые, бурые и розовые томаты (диаметром более 6 см) разрезают на половинки. Заливают горячей заливкой, после чего банки закрывают крышками из лакированной жести и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые – 5 минут, литровые – 8 минут, трехлитровые – 15 минут. После стерилизации банки закатывают и охлаждают.

Баранина в укропном соусе

Состав: баранина – 500 г, перец горошком – 3 шт., лавровый лист – 1 шт., соль – 10 г.

Для соуса: масло – 30 г, мясной бульон – 0,25 л, 3 %-й уксус – 15 г, яичный желток – 1 шт., мелко нарезанный укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.

Хороший кусок баранины промыть, натереть солью, положить в кастрюлю, добавить специи, немного воды и тушить 1,5 часа под крышкой. Готовое мясо немного остудить, нарезать ломтиками и положить в бульон, в котором оно тушилось.

Сливочное масло растопить на сковороде и развести бульоном. Полученный соус заправить укропом, уксусом, солью, перцем. Желток яйца смешать с несколькими ложками бульона и вылить в приготовленный соус. Ломтики готовой баранины прокипятить в укропном соусе на слабом огне в течение нескольких минут.

Компот из свеклы

Состав: свекла – 200 г, сахар – 120 г, вода – 900 г, лимонная кислота или ягодный уксус.

Очищенную свеклу нарезать ломтиками, залить кипящей водой и варить до готовности. В конце варки добавить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, охладить в течение 10–12 часов. Если ломтики свеклы и отвар при варке побуреют, следует сразу же добавить лимонную кислоту или ягодный уксус.

Свинина с луком-пореем

Состав: свинина – 800 г, свиное топленое сало – 100 г, томат-пюре – 30 г, красный перец, лук-порей – 800 г, соль, зелень петрушки.

Мясо свинины нарезать на куски, посолить, обжарить на масле, лук нарезать ломтиками, добавить к мясу и пожарить, залить водой и потушить, добавив пассерованный томат и перец. Варить до готовности на слабом огне, за 10–15 минут перед снятием с огня добавить лук-порей, нарезанный кусочками по 4–5 см.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Солянка из сушеных грибов

Состав: сушеные грибы – 50–60 г, соленые огурцы – 2–3 шт., маслины – 8–12 шт., каперсы и оливки – по 2 ст. ложки, томат-пюре – 4 ст. ложки, жир – 100 г, лимон, специи.

Сушеные грибы замочить в воде, отварить до готовности, вынуть из бульона и нашинковать. Бульон процедить, поставить на огонь. Мелко нарезанный лук пассеровать на жире с томат-пюре, затем тушить 5 минут. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками.

В кипящий бульон положить лук, огурцы, каперсы, оливки, лавровый лист, специи и варить 7–10 минут. Затем добавить туда вареные грибы, маслины и украсить ломтиками лимона.

Свинина в молоке

Состав: свинина (лопатка, корейка) – 600 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 400 г, репчатый лук – 50 г, перец, соль, лавровый лист, зелень, отварные овощи.

Свинину нарезать крупными кубиками и обжарить на сковороде с добавлением репчатого лука, нарезанного дольками. Когда мясо поджарится, влить только что прокипевшее молоко, посолить, поперчить, положить лавровый лист, закрыть крышкой и тушить 35 минут до готовности.

Подать можно в той же сковороде, в которой готовилось блюдо, на гарнир использовать отварные овощи с зеленью.

Помидоры натуральные

Состав: помидоры – 700 г, заливка – 350 г.

Для заливки: мякоть томатов – 1 л, соль – 0,3 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, лимонная кислота –1,5 г.

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезрелые, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8–10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 чайной ложки соли, 1 чайную ложку сахара и 1,5 г лимонной кислоты.

Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: поллитровые – 4–5 минут, литровые – 8–10 минут. Закатать.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: пшенная крупа – 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок – 1 стакан, лук – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, соль.

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, масло.

Поросенок жареный

Состав: поросенок – 1 шт., соль – 1 ч. ложка, сметана – 0,5 стакана.

Поросенка тщательно промыть в проточной холодной воде. Затем позвоночную кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с внутренней стороны и поместить на противень спинкой вверх, смазать сметаной, полить растопленным маслом, добавить на противень немного воды и поставить на 1–1,5 часа в жарочный шкаф. Чтобы у поросенка во время жарения образовалась сухая румяная корочка, надо в процессе жарки поливать его выделяющимся сочком.

Готового поросенка снять с противня и приготовить соус. Для этого противень поставить на плиту, предварительно слив жир, добавить туда стакан горячего бульона, прокипятить и процедить сквозь сито. Поросенка сначала разделить на две части, предварительно отрезав голову, после чего каждую половинку разрубить поперек на куски, выложить их в виде целой тушки, приставив разрубленную на две части голову. Полить сверху жиром, полученным при жарении, с добавлением масла. Горячий соус-подливку подать отдельно в соуснике.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Состав: пшеничная крупа – 2 ст. ложки, молодая морковь с ботвой – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, соль.

Морковь нарезать соломкой, листья мелко порубить. В кипящую воду всыпать крупу, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 10–15 минут. Добавить морковь с ботвой, измельченный чеснок, соль, довести до кипения.

Икра из свежих грибов

Состав: грибы – 200–300 г, лук – 1–2 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, перец, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать.

Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

Отварной заяц или кролик в соусе из соленых огурцов

Состав: кролик или заяц – 1 шт., соль, перец, лук – 1 шт., корень петрушки – 2 шт., лук-порей – 1 шт., жир – 2 ст. ложки, большой соленый огурец, кислое вино – 0,5 стакана, свежие или консервированные грибы, сметана – 1 стакан, зелень, гарнир.

Подготовленное мясо положить в холодную воду, довести до кипения и снять пену. Добавив приправы, варить мясо на слабом огне до полной готовности. Затем вынуть мясо из отвара и нарезать на маленькие кусочки, кости удалить. Жир прогреть и тушить в нем очищенный и нарезанный соленый огурец.

Через некоторое время добавить процеженный через сито отвар, вино и все вместе проварить. В соус можно положить и грибы, в этом случае их тушат вместе с огурцами. Соус заправить, смешать со сметаной, зеленью и мясом, вновь довести до кипения.

Салат с огурцами и картофелем

Состав: огурец – 1 шт., картофель – 400 г, растительное масло – 1–2 ст. ложки, сахар, соль.

Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

Мясо косули или лося, варенное в вине

Состав: грудинка или лопаточная часть – 700 г, белое вино – 0,5 л, вода – 0,5 л, соль, перец – 4 горошины, лук-порей – 1 шт., корень петрушки, зелень, сметана, гарнир.

Подготовленное мясо поместить в холодную воду и довести до кипения. Снять пену и добавить вино, приправы и измельченные коренья. Варить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Перед тем как подать на стол, нарезать мясо ломтиками, обильно посыпать зеленью.

Мясо можно запечь. Для этого его следует смазать сметаной. Запекать при температуре 250 ˚С до образования коричневой корочки.

К запеченному мясу подается, краснокочанная капуста или салат в маринаде.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Состав: огурцы – 5 шт., гречневая каша – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, чеснок, лук – 1 шт., зелень – 2 ст. ложки, соль, перец.

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Дичь, жаренная целиком

Состав: дичь – 800 г, шпик – 200 г, жир – 2 ст. ложки, соль, маринад, гарнир, пряный соус.

Молодую или маринованную дичь нашпиговать или привязать к грудке тонкие ломтики шпика. Обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, держать в духовке, пока мясо не прожарится, время от времени поливая его маринадом. Посолить птиц изнутри и снаружи после того, как они подрумянятся.

Готовую дичь нарезать на порционные куски и подать на стол вместе с пряным соусом, овощами и салатом в маринаде.

Перец фаршированный

Состав: перец – 1 кг, помидоры – 700 г, морковь – 300 г, репчатый лук – 250 г, коренья петрушки – 30 г, зелень петрушки – 10 г, растительное масло – 1 стакан, соль – 20–25 г, сахар – 40–45 г, 9 %-й уксус – 1–2 ст. ложки, черный перец – 5–6 горошин.

Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить. Коренья нашинковать и потушить в растительном масле до полуготовности. Помидоры ошпарить горячей водой, протереть через дуршлаг, кожицу удалить, выложить в эмалированную посуду, довести до кипения и проварить 15 минут. Затем к томатной пасте добавить соль, сахар, уксус, душистый перец и проварить еще 10 минут. Измельчить зелень петрушки. Прокипятить растительное масло в течение 3–5 минут, охладить до 70 ˚С и разлить в простерилизованные литровые банки по 2 столовые ложки. Лук, морковь, коренья петрушки и зелень хорошенько перемешать, посолить и набить этой массой очищенный от семян перец. Уложить фаршированный перец в банки и залить горячей томатной пастой с приправами.

Банки накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 55 минут, литровые – 65 минут.

Икра из свеклы и баклажанов

Состав: свекла – 2 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, соль.

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами.

В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

Куропатки с виноградом

Состав: куропатки – 3 шт., сливочное масло – 150 г, белое вино – 50 г, виноград – 1 кг, соль.

Подготовленную куропатку посолить по вкусу и потушить в посуде с крышкой, загарнировать очищенным от веточек виноградом, слегка припущенным в небольшом количестве масла, в котором тушились куропатки.

Перед подачей нарезать куропаток – полевых на две части, а лесных – на четыре части. Сначала положить виноград, а затем куски куропаток. Залить соком, в котором тушились куропатки.

Подать горячими с салатом по выбору. По желанию отдельно можно подать гарнир.

Томатный соус

Состав: протертые помидоры – 2,5 кг, сахар – 150 г, соль – 30 г, уксусная эссенция – 8 г, измельченный чеснок – 2–3 дольки, черный горький перец – 3–5 горошин, гвоздика – 3–4 шт., молотая корица – 2–3 г.

Бланшированные и очищенные помидоры протереть через сито или дуршлаг с помощью скалки. Выложить в высокую металлическую посуду, заполнив содержимым наполовину, так как при сильном нагревании идет интенсивное расплескивание. Поставить на сильный огонь и уварить в 2 раза, добавив сахар и соль. Пряности заложить в марлевый мешочек, который опустить в кипящую массу (после уваривания его извлечь).

Соус снять с огня, добавить уксусную кислоту, разлить в простерилизованные, ополоснутые кипятком, банки и стерилизовать: поллитровые – 4–5 минут, литровые – 8–10 минут.

Курица или индейка, тушенная с фруктами

Состав: курица – 1 шт. или индейка – 0,5 шт., сливочное масло или птичий жир – 2–3 ст. ложки, бульон или вода – 2–2,5 стакана, соль, перец, лук – 1 шт., свежие фрукты (яблоки, изюм, слива, абрикосы и т. п.) – 500 г или сушеные фрукты – 300 г, вино или яблочный сок – 4 ст. ложки, сливки – 4 ст. ложки, зелень, гарнир.

Птицу нарезать на куски и обжарить в масле или в жире до образования коричневой корочки, добавить шинкованный лук, налить воды или бульона, приправить солью и перцем. Когда жидкость закипит, добавить нарезанные соломкой фрукты, вино или яблочный сок и тушить на слабом огне под крышкой. Когда мясо будет готово, заправить сливками и зеленью.

В качестве гарнира подать лук-порей и морковь.

Отварная курица

Состав: курица – 1 шт., вода – 2 л, морковь – 3 шт., петрушка или сельдерей, репчатый лук – 1 шт., соль, зелень петрушки, гарнир.

Для соуса: сливочное масло – 1 ст. ложка, куриный бульон – 2–3 стакана, соль, сливки – 2 ст. ложки.

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Из оставшегося бульона приготовить соус или сварить суп. Курицу посыпать зеленью петрушки.

*Приготовление соуса.*В сковороду влить бульон и варить 5–6 минут, приправить солью и добавить сливки.

Курицу гарнировать отварными или тушеными овощами с мягким вкусом (морковь, горох, цветная капуста, фасоль) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом – салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Курица «Румянка»

Состав: небольшая нежирная курица – 1 шт., крупная соль – 1 кг.

Насыпать на противень соль слоем 1,5–2 см так, чтобы курица целиком лежала на нем. Затем положить курицу, как можно лучше ее распластав. Запекать до образования румяной корочки (около 2 часов).

Подать с овощными салатами.

Петух с грибами (альбуфра)

Состав: петух – 2 кг, сливочное масло – 200 г, бульон – 600 г, свежие грибы – 120 г, трюфели – 20 г, гусиная печенка – 100 г, коньяк – 30 г, белое вино – 100 г, сливки – 50 г.

Очищенного петуха нафаршировать начинкой, приготовленной следующим способом: припустить в масле нарезанные ломтиками свежие грибы и трюфели, нарезанную кусочками и припущенную с маслом и солью по вкусу печенку. Хорошо перемешать и полученной смесью нафаршировать петуха, зашить, сформовать, посолить снаружи, смазать маслом и запечь в форме в духовке. Подрумянив со всех сторон, влить чашку бульона, накрыть крышкой и тушить петуха, переворачивая периодически и поливая соком до готовности. После этого вынуть его из масла. В масло добавить коньяк, белое вино, сливки или молоко и чашку бульона. Хорошо размешать, тушить в течение 10–15 минут. Полученный соус заправить кусочком масла.

Перед подачей вырезать филе петуха и вынуть грудную кость, чтобы открыть начинку. Филе и ножки уложить около петуха, загарнировать его начинкой и полить приготовленным соусом.

Квашеная капуста с брусникой и луком

Состав: квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. ложки, корица, гвоздика – 3–4 шт., сахар.

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Курица по-шведски

Состав: курица – 1,1 кг, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 150 г, сметана – 400 г, соль, перец, зелень, гарнир, бульон.

Подготовленную курицу посолить, поперчить изнутри и снаружи, положить в кастрюлю с маслом или на протвешок и поставить в жарочный шкаф. Подрумянить курицу со всех сторон, прибавить к ней нарезанный ломтиками, прокипяченный в воде и отцеженный лук. Вынуть курицу, припустить в том же масле лук, влить сметану или кислое молоко, а также чашку бульона и хорошенько размешать. Положить в соус курицу и потушить до мягкости. Процедить соус через сито и заправить кусочком масла и соком лимона.

Перед подачей курицу нарубить на порции, на гарнир подать пюре из каштанов и любой салат по выбору. Украсить веточками зелени.

Помидоры с перцем

Состав для рассола: вода – 2 л, соль – 30 г, сахар – 50 г, уксусная эссенция – 12 г.

Помидоры тщательно промыть, не бланшировать. На дно каждой банки уложить промытые теплой кипяченой водой корень петрушки с зеленью и корень сельдерея, 2–3 гвоздики, 0,25 стручка красного жгучего перца, 0,25 стручка горького зеленого перца и 3–5 горошин черного. Заполнить банку помидорами, предварительно наколов иглой кожицу, что предотвратит помидоры от растрескивания. Залить горячим рассолом и выдержать 5 минут. Рассол слить в кастрюлю, дать вскипеть и снова залить. Банки закатать.

Стерилизовать: литровые – 10–15 минут, трехлитровые – 20–25 минут. Охладить.

Цыпленок по-богемски

Состав: цыпленок – 1,1 кг, сливочное масло – 150 г, лук – 50 г, томат-пюре – 30 г, белое вино – 150 г, бульон – 300 г, лук-саженец – 400 г, помидоры – 150 г, чеснок – 15 г, укроп – 5 г, ароматическая зелень.

Филе и ножки посолить, обжарить на масле, добавить мелко нарезанный лук и подрумянить его. Положить томат-пюре, залить белым вином и куриным бульоном, добавить ароматическую зелень, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Загарнировать сваренным луком-саженцем, заправленным маслом, мелко нарезанными помидорами, чесноком и сваренным и припущенным с маслом укропом. Подавать готовые куски филе и ножки на блюде с гарнирами, разложенными вокруг букетиками.

Отдельно подать салат из овощей.

Винегрет с грибами

Состав: свежие грибы, морковь, свекла, репчатый лук, соленый огурец, соль, перец по вкусу.

Свежие мясистые грибы отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать кубиками. Отварные морковь, свеклу, сырой лук, соленый огурец также нарезать кубиками и все перемешать. Заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль, молотый перец, уксус. Сверху блюдо посыпать нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа.

Количество грибов должно составлять четверть или треть общей массы овощей. Для приготовления винегрета можно использовать соленые или маринованные грибы.

Щи ленивые с грибами

Состав: сушеные грибы – 100 г, свежая капуста – 250 г, петрушка – 1 корень, морковь – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка или свежие помидоры – 4 шт., жир – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, нарезанные ломтиками свежие помидоры, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут.

Перед подачей на стол в тарелки добавить зелень петрушки и укропа.

Цыпленок с огурцами

Состав: цыпленок – 1 кг, сливочное масло – 140 г, соленые огурцы – 800 г, лимон – 1 шт., соль, перец, свежая зелень, бульон – 1 стакан.

Приготовленные филе и ножки цыпленка посолить, поперчить, уложить в кастрюлю с толстым дном и обжарить со всех сторон, затем залить стаканом бульона и соком лимона, добавить зелень и тушить до мягкости. Для гарнира будут хороши огурчики, которые для этого освободить от кожицы и семян, нарезать ромбиками и припустить в воде с маслом до мягкости.

На блюдо поместить готовое филе и окорочка цыпленка, полить соком, в котором они тушились, а рядом выложить подготовленные огурчики. Можно также добавить другие овощи и зелень.

Свекла маринованная сладкая

Состав для заливки: вода – 1 л, сахар – 100 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 50 г, корица.

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут.

Говяжье филе по-гамбургски

Состав: мясо – 1 кг, лук – 50 г, масло – 100 г, соль, перец, томатный соус, гарнир.

Это блюдо готовят из трех видов филе: 0,5 говяжьего, 0,25 телячьего, 0,25 свиного.

Все три филе нарезать на мелкие кусочки и на деревянной доске большим ножом поварской тройки порубить их как можно мельче. Репчатый лук мелко пошинковать и поджарить на масле. Затем котлетную массу смешать с поджаренным луком, посолить, поперчить и тщательно вымешать, чтобы получилась пышная масса. Сформовать из нее крупные битки, выложить на смазанную жиром сковороду и запечь в жарочном шкафу, периодически переворачивая.

При подаче на тарелку положить филе, рядом гарнир – зеленый горошек, тушеную капусту, зелень. Филе полить горячим томатным соусом.

Цыпленок «Александра»

Состав: цыпленок – 1,1 кг, сливочное масло – 150 г, белое вино – 150 г, бульон – 150 г, лук – 50 г, морковь – 50 г, сельдерей – 150 г, сливки – 150 г, спаржа – 1 кг.

Филе и ножки цыплят вырезать, положить в кастрюлю с маслом и подрумянить на огне со всех сторон. Посолить, залить белым вином и бульоном, прибавить лук, морковь и сельдерей, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (при этом вино и бульон должны выпариться). Затем залить цыпленка сливками и стаканом куриного бульона и проварить 10–15 минут. Куски цыпленка достать из соуса. Соус не должен быть слишком густым. При подаче мясо положить на блюдо. В качестве гарнира подать спаржу – соединить по 3–4 сваренные головки спаржи и поджарить во фритюре. Цыпленка и гарнир полить соусом

По желанию можно использовать и другие гарниры из овощей: сваренные и заправленные маслом горошек, зеленую фасоль.

Свекольная икра с яблоками

Состав: свекла – 3 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 20 г, растительное масло, соль, лимонная кислота.

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Филе по-московски

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 60 г, ветчина – 100 г, куриные гребешки – 3 шт., куриная печень – 3 шт., красный соус – 200 г, вареные грибы – 45 г, соль, перец, зелень, гарнир.

Зачищенную от жил вырезку (филе) пожарить на масле. Готовое филе положить в порционную сковороду на кусочек жареной ветчины, поверх филе выложить белые грибы или шампиньоны в отварном виде, гребешки куриные, жареную куриную печень, сверху полить красным соусом и сбоку поместить букетами сложный гарнир: зеленый горошек в молочном соусе, маринованную капусту, свежие помидоры. Посыпать зеленью.

Куриное филе «Националь»

Состав: куры – 600 г, грибы – 100 г, ветчина – 100 г, говяжий язык –100 г, томат – 30 г, сыр – 20 г, сметанный соус, сливочное масло – 60 г, зелень.

Филе жареной курицы, ветчину, говяжий язык, грибы пошинковать соломкой, обжарить на масле, после чего заправить сметанным соусом с добавлением томата. Заправленную массу прокипятить, переложить в кокотницы или в однопорционные сковородки, посыпать тертым сыром и поставить в духовой шкаф для запекания.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью и грибами.

Баклажаны впрок

Состав: баклажаны – 5 кг, чеснок – 300 г, красный сладкий перец – 10 шт., красный жгучий перец – 8 шт., растительное масло – 1 стакан, 9 %-й уксус – 1 стакан.

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, перец сладкий и жгучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

Окорок свиной жареный

Состав: окорок – 2 кг, репчатый лук – 100 г, морковь – 120 г, грибы – 150 г, сухое вино – 250 г, соль, перец, лавровый лист, зелень, гарнир.

Обработать окорок. Для этого снять с него кожу и часть сала, оставив слой толщиной в палец. На сковороду с высокими бортами положить окорок, соль, перец, лавровый лист, нарезанную морковь, лук, грибы, залить вином и потушить при закрытой крышке в жарочном шкафу в течение часа, поливая время от времени вытопившимся жиром.

При подаче окорок положить на блюдо, полить сочком, в котором он тушился. Посыпать зеленью.

В качестве гарнира подать тушеную капусту, зеленый горошек.

Жаркое

Состав: телятина – 1 кг, репчатый лук – 100 г, чеснок – 2 зубчика, томат-пюре – 100 г, кабачок – 300 г.

Мясо холодной телятины нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон, затем поместить в сотейник, залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, чеснок, пассерованное томат-пюре, закрыть крышкой и потушить около часа при слабом кипении. Добавить очищенный и нарезанный крупными кусками кабачок.

Пикули

Состав для маринада: вода – 2 л, сахар – 120 г, соль – 130 г, 6 %-й уксус – 200 г, черный перец – 15 горошин.

Простерилизовать 5 литровых банок. Для того, чтобы их заполнить, потребуется: кочан цветной капусты (разобрать на соцветия, выложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты), 2 свежих молоденьких кабачка, 5 крупных сочных морковин, 5 сладких болгарских перцев, 25 луковок «севок» или «выборок», 25 мелких зубчиков чеснока, 20–25 мелких помидорок «сливка» и 25 самых мелких огурчиков, кислое яблоко (лучше «антоновку»), а также зелень – 10 веточек черной смородины с листьями, стебли сельдерея и петрушки без листьев, сухие соцветия укропа («зонтики»).

Морковь, яблоко, перец, кабачки вымыть, почистить и нарезать: яблоко – дольками, перец – полосками, кабачок – кусочками, морковь нашинковать. Затем бланшировать 3 минуты в кипящей воде. Зелень промыть в проточной воде и нарезать кусочками 1,5–2,5 см.

Половину веточек смородины, половину зелени, кусочки яблока и пряности разделить на пять частей и уложить на дно каждой банки. Затем плотно уложить вперемежку огурчики, помидорки, соцветия цветной капусты, морковь, перец, кабачки. Сверху снова положить по смородиновой веточке, по горсти зелени, по лавровому листику, по 1 гвоздике, по 3 горошины душистого перца. Вскипятить маринад и горячим залить банки, добавив в маринад уксус и специи. Банки накрыть крышками и стерилизовать 12 минут.

Праздничное жаркое из спинной части баранины

Состав: спинная часть бараньей туши – 2 кг, соль, красный перец, измельченный чеснок – 0,75 ч. ложки, горчица, розмарин или майоран, сливочное масло или жир – 2 ст. ложки, гарнир, соус.

Два куска баранины (спинная часть) по 1 кг вместе с ребрами длиной примерно 10 см очистить от пленки и лишнего жира. Кости на 4 см очистить от мяса и обернуть зачищенные концы в фольгу. Мясо натереть пряностями (по необходимости перевязать, чтобы кусок мяса был ровным), положить на горячую сковороду, полить разогретым маслом и жарить в предварительно нагретой духовке при температуре 175 ˚С, время от времени добавляя немного жидкости и поливая мясо соком. Соус к жаркому подать отдельно. Жаркое переложить на предварительно подогретое блюдо целыми кусками, скрещенными костями вверх, рядом положить острый нож. На это же блюдо положить и различные гарниры, вареные стручки фасоли или брюссельскую капусту, целые мелкие головки лука, поджаренные вместе с жарким. Отдельно подать гарнир из овощей.

Жаркое из кабанины

Состав: кабанина (окорок или спинная часть с костью) – 1,5 кг, красное вино – 1 бутылка, ягоды можжевельника – 3 ст. ложки, перец, соль, розмарин или лавровый лист, пряный соус – 1 ст. ложка, гарнир.

Красное вино смешать в миске с истолченными ягодами можжевельника и другими приправами. Мясо положить в маринад и держать 4–5 дней в холодном месте, следя, чтобы мясо было все время покрыто маринадом. Затем маринованное мясо положить на противень и жарить при температуре 170 °С, время от времени поливая маринадом, пока оно полностью не прожарится. Мясо старого кабана должно жариться 3–3,5 часа. Готовое жаркое выложить на блюдо и нарезать на тонкие ломтики. Из жидкости приготовить соус, добавив в нее пряный соус.

В качестве гарнира подойдут обжаренные овощи и салат из сырых овощей.

Салат овощной с консервированной морской капустой

Состав: консервированная морская капуста – 150–200 г, белокочанная капуста – 150 г, зеленый лук – 50 г, сладкий перец – 100 г, свежий огурец – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, сахар – 20 г.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи – капусту, перец и большую часть лука – соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Рагу ди Монтоне

Состав: баранина – 500 г, вино – 0,25 л, томат-паста – 10 г, растительное масло – 20 г, морковь – 70 г, сельдерей, чеснок – 1 долька, лавровый лист, лист розмарина, соль, перец, гарнир.

Зачищенное мясо баранины нарезать крупными кусками, посолить, поперчить. Добавить овощи, лавровый лист и листья розмарина. Все это зажарить на сковороде, потом добавить томат-пасту, еще слегка потушить и добавить 0,25 л воды и вино. Затем потушить мясо до готовности и подать с отварными овощами. Томат-пасту можно заменить свежими томатами.

Жаркое из кролика

Состав: мясо кролика – 1 кг, чеснок – 1 долька, петрушка – 1 пучок, оливковое масло – 80 г, шпик – 120 г, маленькие луковицы – 10 шт., белое вино – 150 г, горячая вода – 250 г, томат-пюре – 20 г, шампиньоны – 200 г, зелень, гарнир.

Петрушку, чеснок, маленькие луковицы мелко нарезать. В приготовленную кастрюлю влить распущенное масло, положить нарезанный ломтиками шпик, обработанные куски кролика. Затем добавить целые луковицы и массу из мелко нарубленных лука и зелени. Перемешать, влить немного вина и воды и поставить на огонь. Тушить около одного часа, затем добавить томат и нарезанные шампиньоны и продолжить тушить до готовности.

При подаче мясо полить сочком, в котором оно тушилось. В качестве гарнира предпочтительны кислая капуста, фасоль, овощи.

Салат лимонный

Состав: капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом.

В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Рагу из телятины

Состав: мясо – 800 г, масло – 150 г, лук – 100 г, зеленый горошек – 200 г, зеленая фасоль – 300 г, морковь – 200 г, кабачки – 300 г, молотый красный перец – 2 г, лавровый лист, молотый черный перец – 1 г, петрушка – 1 пучок.

Подготовленные куски мяса залить горячей водой, посолить по вкусу, прибавить горошек, зеленую фасоль и морковь, нарезанные крупной соломкой и припущенные в масле, кабачки, фигурно нарезанные и обжаренные на масле. Положить красный и черный перец и лавровый лист. Припустить на слабом огне до мягкости мяса и овощей.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жареные баклажаны

Состав: баклажаны – 10 кг, 9 %-й уксус – 0,5 л, чеснок – 200 г, горький стручковый перец (не сухой) – 200 г, сладкий болгарский перец – 0,5 кг, растительное масло – 0,5 л, крупная соль – 1 стакан, душистый перец горошком, лавровые листы – 10 шт., петрушка – 1 пучок.

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет примерно пол стакана соли), пока они не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов вынуть, разрезать еще на четыре части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть.

Приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, масло. Баклажаны уложить в банки слоями, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху банки и стерилизовать: поллитровые – 15 минут, литровые – 20 минут.

Салат из огурцов

Состав: огурцы – 4 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, 9 %-й уксус – 0,5 стакана, соль, перец.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

Корейка молодого барашка по-немецки

Состав: мясо – 500 г, сливочное масло – 80 г, соль, перец, зелень.

Для соуса: репчатый лук – 75 г, кислое молоко – 80 г, свежее молоко – 60 г.

Зачищенную от сухожилий и пленок корейку барашка посолить, поперчить, положить на протвешок, смазанный маслом, и желательно подрумянить в жарочном шкафу.

Приготовление соуса. Репчатый лук нарезать кольцами, залить холодной водой и прокипятить, откинуть на дуршлаг, отжать. Вынуть из масла поджаренную корейку, а туда положить отжатый лук, спассеровать, залить кислым молоком, добавить свежее молоко, хорошо размешать, посолить, поместить в соус мясо и потушить его до готовности в жарочном шкафу.

При подаче мясо нарезать на порции, выложить на блюдо, залить соусом, в котором оно тушилось, загарнировать пюре из любых овощей и отдельно подать салат из свежих овощей с зеленью.

Солянка по-грузински

Состав: говядина – 500 г, лук – 100 г, соленые огурцы – 150 г, томат – 50 г, вино – 0,25 стакана, масло – 120 г, зелень – 10 г, чеснок, соль, перец, бульон.

Мясо говядины (вырезка, тонкий край) зачистить от сухожилий, промыть и нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом. Затем переложить в кастрюлю, добавить пассерованный томат, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посолить, поперчить, влить виноградное вино, 2–3 столовые ложки бульона и, покрыв крышкой, тушить в течение 40 минут.

При подаче посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Поджарка из вырезки

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 45 г, репчатый лук – 300 г, свежие помидоры – 150 г, томат – 150 г, баклажаны – 600 г, жир – 30 г, соль, перец, зелень.

Говяжью вырезку очистить от сухожилий, нарезать брусочками, обжарить вместе с репчатым луком, нарезанным полукольцами, добавить томат, соль и перец.

Поджарку подать с жареными кружочками баклажанами, поверх которых положить жареный мелко порезанный помидор.

Украсить букетом зелени.

Салат из свеклы с хреном

Состав: свекла – 1,5 кг, растительное масло – 5–6 ст. ложек, уксус – 4–5 ст. ложки, тертый хрен – 2 ст. ложки, перец, соль.

Свеклу хорошо вымыть в холодной воде и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Свеклу выложить в салатницу, пересыпать каждый ряд тертым хреном и полить заправкой из уксуса, масла, соли. Салат можно приготовить из вареной свеклы.

Сациви из домашней птицы

Состав: птица – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 500 г, репчатый лук – 300 г, зелень кинзы – 3 веточки, чеснок, черный и стручковый перец, винный уксус, корица, гвоздика, соль, сливочное масло – 150 г, соус.

Подготовленную тушку индейки, курицы, гуся или утки обычным способом отварить до полуготовности, а потом обжарить. Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку, выжать из них масло, слить его в отдельную посуду и накрыть крышкой.

Потолочь зелень кинзы, чеснок, соль, стручковый перец, присоединить к истолченным грецким орехам, развести бульоном (7–8 стаканов) и поставить на огонь на 10 минут. Затем добавить черный перец, молотые корицу и гвоздику, влить винный уксус и проварить еще 6–10 минут.

Обжаренную тушку птицы нарезать кусками, уложить в соответствующую посуду, посыпав сырым нашинкованным репчатым луком.

Затем залить готовым горячим соусом, остудить и перед подачей на стол полить предварительно подготовленным ореховым маслом.

Филе «Динамо»

Состав: вырезка – 500 г, ветчина – 100 г, сливочное масло – 150 г, соус «Мадера» –200 г, зеленый салат – 100 г.

Вырезку зачистить от пленок и одним порционным куском пожарить в масле на сковороде. После того как филе будет готово, вынуть его из посуды, масло слить. Приготовить соус «Мадера»: влить вино в красный соус и довести до кипения. Подать филе на кусочке поджаренной ветчины с кружочком масла сверху.

Гарнировать зеленым салатом. Соус «Мадера» подать отдельно в соуснике.

Щи из капустной рассады

Состав: капустная рассада – 100 г, морковь – 20 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 20 г, зеленый лук – 10 г, жир – 10 г, бульон – 800 г.

Приготовить бульон. Нарезать дольками или брусочками коренья и лук, запассеровать. Капустную рассаду для удаления горечи погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем разрезать на 2–3 части и положить в кипящий бульон пассерованные коренья и варить 25–30 минут. За 5 минут до окончания варки добавить слегка запассерованный зеленый лук, нарезанный на небольшие кусочки, специи и соль.

Салат из печеной свеклы

Состав: свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки.

Хотпот

Состав: мясо – 500 г, перец горошком – 5 шт., лавровый лист – 2 шт., тыква и морковь – 500 г, лук – 300 г, масло – 75 г, зелень петрушки – 3 ст. ложки, соль.

Подготовленное мясо говядины залить водой, пока она не покроет его. Добавить соль, перец и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а вместо него положить нарезанную дольками морковь и тушить ее до полуготовности, после чего добавить нарезанную дольками тыкву, шинкованный лук и тушить все до полной готовности. Затем размять овощи в пюре. Мясо нарезать ломтиками и подать к овощному пюре, предварительно полив маслом и посыпав зеленью.

Гусь или утка, жаренные с яблоками

Состав: гусь (утка) – 1 кг, яблоки – 750 г, масло – 50 г, гарнир.

Подготовленного гуся (утку) нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. Нафаршированного гуся (утку) поместить спинкой на сковороду или противень, добавить немного воды и поставить в духовой шкаф. Во время жарения гуся (утку) нужно несколько раз поливать вытопившимся жиром. Длительность жарки 1,5–2 часа.

У жареного гуся (утки) удалить нитки, вынуть ложкой яблоки и выложить их на тарелку или блюдо, гуся (утку) разрубить на порции и уложить на яблоки.

В качестве гарнира подходят печеные яблоки, тушеная капуста.

Салат из сырой свеклы

Состав: свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 дольки, грецкие орехи – 5 шт.

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить растертый с солью чеснок (2 дольки), измельченные грецкие орехи. Все перемешать. Заправить растительным маслом и уксусом.

Фаршированные баклажаны

Состав: нарезанная соломкой и обжаренная морковь – 8 кг, нашинкованный и обжаренный сельдерей – 400 г, мелко нарезанные и обжаренные коренья петрушки – 400 г, нарезанный кольцами и обжаренный лук – 1 кг, соль – 200 г.

Баклажаны промыть, сделать продольный разрез, вымочить в подсоленной воде. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле. Каждый баклажан заполнить фаршем. Затем уложить баклажаны в литровые банки.

Заливку лучше сделать из томатного сока или томат-пюре, разбавленного водой и уваренного до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем.

Стерилизовать 1 час 20 минут.

Филе «Савой»

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 60 г, печень – 100 г, соус «Мадера» – 300 г, свежие помидоры – 200 г, зелень петрушки, гарнир, соль, перец.

Подготовленное филе из вырезки пожарить на масле с солью и перцем, отдельно пожарить говяжью печень, нарезанную соломкой. В приготовленный соус «Мадера» (влить вино в красный соус и довести до кипения) добавить обжаренную печень и довести до кипения. Филе полить соусом «Мадера» с печенью, подать с половинками обжаренных помидоров, зеленым горошком, морковью, солеными огурцами, украсить зеленью.

Кисель из черного хлеба

Состав: ржаные сухари – 200 г, вода – 1 л, сухофрукты – 100 г, сахар – 4 столовые ложки, крахмал – 1,5 столовые ложки.

Ржаные сухари залить кипятком, немного проварить и протереть через сито. В полученную массу всыпать сахар, положить предварительно замоченные сухофрукты и варить до мягкости сухофруктов. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо, посыпать сахаром и охладить.

Гуляш из свинины по-сегедински

Состав: мясо – 800 г, квашеная капуста – 1 кг, лук – 100 г, топленое свиное сало – 100 г, сметана – 200 г, молотый красный перец – 1 г.

Капусту нашинковать крупной лапшой и, чтобы ее смягчить, спассеровать с частью мелко нарезанного лука в половине топленого сала. Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить в остатке сала. Когда мясо подрумянится, прибавить оставшийся мелко нарезанный лук, спассеровать его до золотистого цвета, прибавить молотый красный перец и посолить по вкусу. В кастрюлю заложить последовательно несколькими слоями капусту и мясо, залить теплой водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности мяса и капусты, до полного выпаривания воды.

При подаче на стол, залить сметаной или кислым молоком, а по желанию можно посыпать молотым черным перцем.

Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов

Состав: авокадо – 2 шт., капуста краснокочанная – 200 г, сельдерей, корень или черешки, – 200 г, огурцы свежие – 200 г, масло оливковое – 50 г, соль – по вкусу.

Сельдерей (коренья или черешки) вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

Ринц «Роляде»

Состав: говядина – 500 г, свинина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 120 г, соленые огурцы – 250 г, горчица, соль, перец, зелень, гарнир, бульон.

Говядину, края и верхнюю или внутреннюю части задней ноги нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, смазать горчицей с одной стороны. На эту сторону положить мелкие ломтики соленых огурцов, обжаренный на масле репчатый лук, выложить отдельно приготовленный свиной фарш, свернуть, как зразы, перевязать ниткой, как колбаску, и обжарить со всех сторон на сковороде с маслом. Потом переложить в сотейник, подлить бульон, добавить букет зелени и тушить до готовности.

При подаче освободить от ниток, выложить на тарелку, полить сочком после тушения, отдельно подать гарнир, состоящий из жареного кабачка с морковью и зеленью.

Икра из баклажанов

Состав: баклажаны – 3 кг, болгарский перец – 5 кг, помидоры – 3 кг, растительное масло – 0,5 л, соль по вкусу.

Отдельно испечь баклажаны и перец. Из перца удалить семена, баклажаны почистить. Овощи пропустить через мясорубку. Отварить помидоры, удалить с них кожицу, пропустить через мясорубку и поставить на огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Добавить помидоры в смесь баклажанов с перцем, налить туда растительное масло, посолить по вкусу и тушить до тех пор, пока масса не начнет отделяться от посуды.

Икру разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые банки – 60 минут, литровые – 70 минут.

Салат из шпината

Состав: молодой шпинат – 300 г, чеснок – 1 долька, молотый перец, мускатный орех, уксус.

В проточной воде тщательно промыть шпинат. Обсушить его салфеткой и уложить в салатницу. Приготовить заправку из уксуса, раздавленного чеснока, перца, мускатного ореха. Перед подачей на стол шпинат полить заправкой.

Филе «Балчуг»

Состав: вырезка – 400 г, куры – 100 г, белые грибы – 150 г, топленое масло – 100 г, репчатый лук – 30 г, соус «Мадера» – 300 г, зелень, соль, перец, гарнир.

Порционный кусок зачищенной вырезки поперчить, посолить и обжарить на сковороде в масле. Обжаренный лук и отварные грибы прокипятить в приготовленном соусе «Мадера» (влить вино в красный соус и довести до кипения) в течение 3–5 минут. Подать филе с ломтиком поджаренной курицы сверху и все залить соусом с грибами и луком.

В качестве гарнира используют нарезанную кубиками вареную морковь в молочном соусе, зеленый горошек, зелень.

Горячий галантин

Состав: курица – 1,2 кг, котлетная масса – 750 г, трюфели – 1–2 шт., грибы – 50 г, ветчина – 100 г, сливочное масло – 100 г, томатный соус – 100 г, черный перец – 1 г, мясной сок – 100 г, гарнир.

Курицу подготовить, удалив кости. Из котлетной массы (из телятины и свинины) приготовить фарш, смешать его с мелко нарезанными вареными грибами и ветчиной, добавить трюфели, посолить и прибавить черный перец. Готовый фарш хорошо перемешать, наполнить им подготовленную тушку курицы, натянуть кожу и зашить ниткой. Нафаршированную тушку завернуть, как рулет, в салфетку, края которой завязать шпагатом. Положить в бульон и варить в нем вместе с вынутыми костями в течение 1,5 часа, после чего вынуть из бульона, развернуть салфетку и положить курицу в другую кастрюлю с 1–2 столовыми ложками сливочного масла для подрумянивания со всех сторон. В то же масло прибавить томатный соус и залить им, а также мясным соком или бульоном курицу и проварить ее еще 15–20 минут. Готовую курицу вынуть, а соус процедить и заправить сливочным маслом.

Салат из свеклы с белыми грибами

Состав: свекла – 1 кг, белые грибы – 100 г, лук – 2 шт., растительное масло – 100 г, чеснок – 2–3 дольки, уксус, сахар, соль.

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой и заправить уксусом. Одну луковицу мелко порубить, потушить в масле. Отваренные свежие белые грибы и вторую луковицу нарезать соломкой, чеснок истолочь. Все продукты смешать, посолить и заправить сахаром по вкусу.

Тетерев под немецким соусом из сливок

Состав: тетерев – 1 шт., масло – 200 г, лук – 300 г, сметана – 500 г, кислое молоко –200 г, сливки – 500 г, маринад, соль, перец, зелень.

Если тетерка старая, то ее маринуют в уксусе от 10 до 15 дней на холоде. Маринованную тушку вынуть из маринада, промыть, ножки заправить в кармашек, тушку посолить, поперчить, смазать маслом, положить в кастрюлю или протвешок с высокими бортами и подрумянить в жарочном шкафу. Затем вынуть ее из посуды, а туда положить сваренные обсушенные ломтики лука.

Поджарить их на этом масле, добавить сметану, кислое молоко и сливки, посолить и хорошо перемешать. Тетерку опустить в приготовленный соус и проварить в нем 1–2 часа до полной готовности. Если за это время соус выпарится и станет густым, можно добавить в него бульон или сливки. Мягкую тушку тетерева вынуть из соуса. Соус процедить через сито и заправить сливочным маслом.

При подаче разрубить тетерева на 5–7 кусков, выложить на блюдо, залить соусом из сливок. Сверху посыпать зеленью.

Каша из дробленой ячневой крупы

Состав: ячневая крупа – 60 г, растительное масло – 20 г, репчатый лук –30 г, морковь –30 г, соль по вкусу.

Крупу засыпаем в кипящую воду и варим при помешивании до загустения. После этого ставим для упревания в духовку или укутываем на 30–40 минут.

Готовую кашу раскладываем на тарелки и поливаем жареным на растительном масле луком с морковью.

Салат из огурцов и помидоров

Состав: свежие огурцы – 250 г, помидоры – 200 г, яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., нарезанный зеленый лук – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

Филе «Арагви»

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 100 г, зеленый горошек – 150 г, белое баранье мясо – 150 г, цветная капуста – 400 г, зеленый горошек – 150 г, зелень кинзы – 30 г, соль, перец.

Кусок вырезки надрезать вдоль почти до конца на три части, переплести их и связать конец ниткой, посыпать солью, перцем и обжарить до готовности на сильно разогретой сковороде в топленом масле. Подать с ломтиками жареного белого бараньего мяса сверху. Полить маслом.

В качестве гарнира можно подать цветную капусту, которую следует перед подачей на стол отварить и поджарить на сливочном масле. Украсить гарнир можно зеленым горошком, веточками кинзы или петрушки.

Котлеты пшенные с морковью

Состав: пшено – 60 г, морковь – 60 г, растительное масло – 30 г, репчатый лук – 20 г, панировочные сухари – 15 г, соль по вкусу.

Варим вязкую пшенную кашу. Морковь отвариваем с небольшим количеством растительного масла, а затем на мелкой терке натираем и соединяем с кашей. Добавляем пассерованный лук, солим. Формируем котлеты, обваливаем в сухарях и поджариваем на сковороде с растительным маслом.

Подаем с квашеной капустой или черемшой.

Курица, тушенная в томате

Состав: курица – 1 шт., томат – 100 г, лук – 3 шт., топленое масло – 30 г, соль, перец, сок из половины лимона.

Курицу выпотрошить, опалить, хорошо промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Поместить в кастрюлю, добавить поджаренный лук, потроха, влить 1 л воды, закрыть крышкой и поставить тушить до полной готовности на небольшом огне. Томат прожарить с маслом, заправить перцем, солью по вкусу, влить лимонный сок. Залить этим курицу и поставить кастрюлю на пар.

Перед подачей разрезать курицу на небольшие порции, выложить в глубокое блюдо, залить соусом. К курице можно подать овощи.

Салат из краснокочанной капусты

Состав: капуста – 300 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус – 60 г, оливковое масло – 175 г.

Обработанную краснокочанную капусту пошинковать тонкой соломкой, выложить в посуду, посолить, поперчить и перетереть руками, пока капуста не станет мягкой и не выделится сок. Заправить ее смесью оливкового масла и уксуса и поставить в холодильник на 3–4 часа для маринования.

Капусту можно подавать как самостоятельное холодное блюдо и как добавку к гарниру горячего блюда.

Голубцы гречневые

Состав: гречневая каша – 300 г, репчатый лук – 60 г, морковь – 40 г, томатный соус – 30 г, листья белокочанной капусты, соль, специи по вкусу.

Для начинки голубцов варим рассыпчатую гречневую кашу, добавляем поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымешиваем, солим и перчим, заворачиваем фарш в подготовленные листья капусты. Готовые голубцы укладываем в смазанную растительным маслом утятницу, заливаем разведенным водой томатным соусом и тушим в духовке до готовности.

Салат грибной с помидорами

Состав: соленые грибы – 75 г, помидоры – 25 г, лук – 20 г, зеленый горошек – 10 г, масло – 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить растительным маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

Филе «Салхино»

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 150 г, гранат – 100 г, овощи – 600 г, зелень – 30 г, соль, перец.

Порционные куски зачищенной вырезки поперчить, посолить, слегка отбить, чтобы получились расплющенные тонкие ломтики, и поместить на них фарш, приготовленный из обжаренного лука с добавлением зерен граната, зелени, специй.

Затем ломтики мяса завернуть в виде голубцов, перевязать ниткой, обжарить на масле на сильно разогретой сковороде со всех сторон и довести до готовности под крышкой. При подаче полить соком, полученным при жарке, и гарнировать притушенными овощами с веточками кинзы.

Каша перловая с отваром из сухофруктов

Состав: каша – 100 г, отвар – 100 г, сахар – 7–10 г.

Крупу перловую промываем и на воде варим кашу.

После упревания кашу выкладываем на тарелку и заливаем отваром из сухофруктов. Подавать, посыпав сахаром.

Салат из свеклы и грибов

Состав: свекла – 400 г, сушеные грибы – 50–60 г, репчатый лук – 2 головки, растительное масло – 2 столовые ложки, уксус – 1 столовая ложка, соль, перец по вкусу.

Свеклу отварим, охладим, очистим, нарежем тонкой соломкой. Грибы отварим до полной готовности, нарежем соломкой, обжарим в масле. Репчатый лук нарезаем тонкой соломкой. Все эти компоненты необходимо соединить, приправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем и перемешать.

Утка по-тулузски

Состав: утка – 1 кг, сливочное масло – 250 г, красное вино – 100 г, лук – 300 г, каштаны – 500 г, соль, морковь, сельдерей, салат.

Подготовленную утку посолить изнутри и снаружи, сформовать, положить в кастрюлю с маслом и подрумянить со всех сторон в жарочном шкафу, добавить мелко нарезанные морковь, лук, сельдерей и продолжать жарить. Затем влить красное вино и потушить до готовности.

При подаче готовую утку выложить на блюдо и загарнировать очищенными каштанами и луком-саженцем, заправленными маслом. Полить соком, в котором тушилась утка.

Салат подать по выбору.

Тетерев под соусом из дичи

Состав: тетерев – 1 шт., сливочное масло – 150 г, морковь – 30 г, лук – 30 г, сельдерей – 30 г, лавровый лист, молотый черный перец – 1 г, красное вино – 500 г, бульон – 200 г, шпик – 150 г.

Маринованную тушку тетерева, обмыть, сформовать и посолить по вкусу. Филейную часть тушки покрыть тонким слоем шпика, который укрепить на тушке, перевязав ниткой. Подготовленную тушку положить в сотейник с 2 ложками масла и подрумянить со всех сторон в сильно нагретом жарочном шкафу. Прибавить мелко нарезанную морковь и лук, лавровый лист и черный перец, накрыть крышкой и тушить. Когда овощи подрумянятся, постепенно прибавлять красное вино и бульон. Тушить до готовности мяса. Затем тушку тетерева вынуть, а в кастрюлю прибавить немного красного вина и бульона. Полученный соус пропустить через сито и заправить сливочным маслом. При подаче на стол нарезать тетерева, разложить на тарелке, а гарнир положить вокруг него или, в зависимости от случая, на другую тарелку. Мясо залить соусом, отдельно в соуснике можно подать холодный соус из брусники.

Грибная икра

Состав: сушеные грибы – 2 стакана, репчатый лук – 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленный репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Фаршированная рыба

Состав: крупная щука или судак – 1 шт., головка репчатого лука – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., кочан цветной капусты, чеснок – 2 зубчика, рубленая зелень петрушки при подаче на стол.

Рыбу чистим от чешуи, хорошо промываем, надрезаем вокруг головы кожу и снимаем ее, как чулок. Мякоть отделяем от костей, пропускаем через мясорубку вместе с чесноком. Перчим и солим.

Тщательно перемешав, наполняем фаршем кожу, зашиваем отверстие ниткой и укладываем в глубокий противень. Подливаем воды, раскладываем нарезанные овощи, накрываем крышкой и тушим до готовности.

Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., лук – 1 шт, рубленые листья крапивы – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

Мусс фруктово-ягодный

Состав: вода – 1 л, манная крупа – 2/3 стакана, сок малины – 1/2 стакана или 1 стакан клюквы, или 250 г фруктового пюре, стакан сахара.

Воду, сахар, выжимки ягод или фруктовое пюре хорошо прокипятим, процедим, всыплем манную крупу и проварим 5–6 минут, постоянно помешивая. Когда каша загустеет, снимаем с огня, остужаем, ставим в кастрюлю с холодной водой и взбиваем миксером. Взбитую массу выливаем в смоченные холодной водой формы и ставим в холодильник на 2 часа. Перед подачей по краям укрошаем свежими фруктами.

Рыба заливная

Состав: рыба – 1,5 кг, лук – 2 шт., морковь – 4 шт., лавровый лист – 3 шт., уксус – 1/2 стакана, желатин – 3 чайные ложки, по 4 гвоздики и горошины душистого перца, соль по вкусу.

Рыбу чистим, потрошим. Отрезаем головы и плавники, отделяем кости, которые заливаем водой, доводим до кипения, кладем нарезанные коренья и пряности. Варим не менее 1 часа. Процеживаем. Отвар кипятим, кладем куски филе рыбы и варим еще 15–20 минут.

Готовую рыбу аккуратно вынимаем шумовкой из бульона и охлаждаем. В отвар добавляем уксус, и предварительно замоченный желатин, прогреваем до полного растворения желатина. Затем его процеживаем и охлаждаем до комнатной температуры.

Рыбу кладем в приготовленную посуду и, залив отваром, охлаждаем. При подаче украшаем веточками зелени. Отдельно можно подать соус или хрен.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

Состав: морковь – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, цветная капуста – 1 небольшой кочан, лук – 1 шт., растительное масло – 30 г, рыба – 700 г, вода – 1,5 стакана, томат-пюре – 1 ст. л., соль, перец по вкусу.

Рыбу очистить, порезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Фасоль сварить до полуготовности. Морковь почистить и крупно порезать (можно кружочками). Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду и разобрать на соцветия. Луковицу разрезать на крупные дольки.

Затем все овощи и фасоль положить в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варить 5 минут. Сверху уложить куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить до готовности.

Капуста маринованная

Состав: капуста – 5 кг, соль – 100–120 г.

Для заливки: вода – 1 л, соль – 50 г, сахар – 120 г, 9 %-й уксус – 200 г.

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито.

Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые 3–5 минут, литровые 8–10 минут. Снять с огня и закатать.

Салат пикантный

Состав: помидоры – 3 шт., яблоки – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., маринованных огурца – 2 шт., сладкий перец – 1 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 50 г, хрен в уксусе – 1 чайная ложка, соль, сахар, молотый красный перец по вкусу, зелень.

Яблоки и огурцы очищаем от кожицы и нарезаем кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой, помидоры – дольками, лук и чеснок измельчаем. Все компоненты соединяем. В растительное масло прибавляем все специи, тщательно взбиваем и выливаем в салат. Перемешиваем и украшаем зеленью.

Салат из красного перца с помидорами

Состав: сладкий перец – 250 г, помидоры – 200 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 столовые ложки, чеснок – 2 дольки, сок лимона – 1 чайная ложка, соль по вкусу, зелень.

Перец запекаем в духовке до красивого коричневого цвета, чистим от кожицы, нарезаем тонкой лапшой. Помидоры нарезаем ломтиками, лук – тонкими кольцами, чеснок толчем. Все смешиваем, солим, сбрызгиваем лимонным соком и растительным маслом, перемешиваем и украшаем зеленью.

Салат из помидоров с рисом

Состав на одну порцию: рис – 60 г, помидоры – 40 г, сладкий перец – 30 г, маслины –15 г, растительное масло – 20 г, зеленый салат – 5 г, зелень, соль, перец по вкусу.

Рис отдельно отвариваем в подсоленной воде и откидываем на сито. Маслины и помидоры режем дольками, сладкий перец – полукольцами. Все продукты перемешиваем, солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом, перекладываем в салатник и украшаем зеленью.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Состав: помидоры – 300–400 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, орехи – 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с растительным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

Овощной отвар

Состав: вода – 2 л, морковь – 1 шт., репа – 1 шт, лук-порей – 1 стебель, лук – 1 шт., петрушка и сельдерей – по 1 корню, цветная или брюссельская капуста – 1 кочешок.

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить примерно полчаса. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в течение 15 минут, после чего процедить. Овощи из отвара можно использовать для приготовления вторых блюд, а сам отвар – для приготовления супов.

Овощной отвар становится намного вкуснее, если добавить в него свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный грибной отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

Чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее получится овощной отвар.

Тушеное мясо оленя

Состав: мясо от задней ноги оленя – 1,5 кг, сливочное масло – 150 г, соленое сало – 150 г, красное вино – 400 г, томат-пюре – 50 г, черный перец – 15 горошин, душистый перец – 10 горошин, лавровый лист, чеснок – 1 маленькая головка, морковь – 1 корень, сельдерей – 0,25 корня, лук – 1 головка, молотый красный перец, соль по вкусу, бульон или вода – 500 г, сухое вино – 100 г.

При тушении или запекании крупным куском, мясо оленя обязательно надо нашпиговать салом, так как оленье мясо нежирное.

Разогреть часть масла, положить в него мясо, подрумянить его со всех сторон, затем вынуть из масла, а на том же масле спассеровать мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей, добавить красный перец по желанию и томат-пюре, влить вино и бульон, хорошо размешать и довести до кипения, после чего прибавить мясо, черный и душистый перец и лавровый лист. Накрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу до мягкости мяса. Готовое мясо вынуть, а соус процедить и заправить кусочком сливочного масла.

Подать с салатом по вкусу.

Рыба, запеченная по-московски

Состав: рыба – 300 г, сушеные грибы – 20 г, яйца – 1 шт., репчатый лук – 60 г, жир – 20 г, маргарин – 20 г, сыр – 15 г, сметанный соус – 200 г, зелень петрушки, соль, перец.

Порционные куски рыбы без кожи и хрящей ошпарить, промыть, посолить, обжарить основным способом и довести до готовности в жарочном шкафу.

Лук нашинковать полукольцами и запассеровать. Вареные белые грибы нашинковать ломтиками и обжарить в масле. Вареные хрящи нарезать ломтиками. Вареные яйца – кружочками. Приготовить сметанный соус. На порционную сковороду налить небольшое количество соуса, уложить кусок жареной рыбы, на нее – пассерованный репчатый лук, грибы и хрящи, а сверху – кружочек вареного яйца. Залить все сметанным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь при 270–280 °С.

При подаче горячую сковородку поставить на мелкую тарелку. Посыпать зеленью.

Помидоры, фаршированные грибной икрой

Состав: крепкие помидоры – 10 шт., свежие грибы – 500 г, репчатый лук – 2 головки, соль, перец по вкусу, зелень и листья салата.

Грибы чистим, промываем, отвариваем, сливаем, промываем холодной водой, отжимаем, складываем в деревянную посуду и мелко рубим. Добавляем пассерованный лук, солим и хорошо перемешиваем. Верхнюю часть помидоров срезаем, ложкой выбираем сердцевины, слегка солим и заполняем грибной икрой. Можно есть свежими, а лучше запечь в духовке.

На блюдо раскладываем листья салата, распределяем помидоры и посыпаем зеленью.

Щи из свежей капусты с картофелем

Состав: белокочанная или савойская капуста – 240 г, картофель – 120 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г, жир – 20 г, овощной бульон или вода – 750 г.

Нарезать капусту шашками, картофель – дольками. Опустить в кипящий бульон капусту, довести до кипения, затем добавить картофель. Далее добавить спассерованый томат, специи и довести до готовности. Нужно помнить, что ранняя капуста имеет меньший срок варки, поэтому ее запускают в бульон после картофеля.

Салат из сердечника

Состав: сердечник – 300 г, растительное масло – 2 ст. ложки, нарезанный зеленый лук – 2 ст. ложки, лимонный сок, соль, сахар.

Сердечник тщательно вымыть в дуршлаге, дать стечь воде, отрезать корешки. Перемешать с растительным маслом и зеленым луком, сбрызнуть лимонным соком, заправить по вкусу солью и сахаром.

Закуска из сладкого перца с чесноком

Состав: перец – 500 г, растительное масло для жаренья – 3 столовые ложки, чеснок – 2–3 дольки, соль по вкусу.

Перец вычищаем от семян, солим изнутри. На раскаленную сковороду наливаем растительное масло, укладываем перец и обжариваем с обеих сторон под крышкой. Чеснок пропускаем через чеснокодавилку.

Обжаренный перец выкладываем на тарелку, посыпаем чесноком, поливаем соком, выделившимся при жарке.

Закуска из перца с чесноком вкусна в горячем и холодном виде.

Икра из баклажанов с болгарским перцем и помидорами

Состав: баклажаны – 250 г, лук – 50 г, болгарский перец – 50 г, помидоры – 100 г, растительное масло – 40 г, зелень кинзы, укропа, петрушки, соль, специи по вкусу.

Баклажаны запекаем в духовке, снимаем кожицу и пропускаем через мясорубку. Помидоры протираем через сито. Отдельно на сковороде с растительным маслом тушим мелко нарезанный болгарский перец и репчатый лук. Мелко режем кинзу, петрушку и укроп. Все компоненты соединяем, тушим 5 минут под крышкой, предварительно посолив и заправив чесноком, душистым перцем и лавровым листом. Выкладываем на блюдо.

Кушать лучше в охлажденном виде.

Салат из фасоли, яблок и моркови

Состав: фасоль – 120 г, яблоки – 60 г, морковь – 40 г, томатный соус – 30 г, растительное масло – 30 г, орехи, зелень петрушки, соль, специи по вкусу.

Фасоль отвариваем до мягкости. Смешиваем с нарезанными тонкими ломтиками яблоками и натертой морковью, солим. Посыпаем зеленью петрушки. Заправляем смесью растительного масла и томатного соуса.

Салат из моркови и клубники

Состав на одну порцию: морковь – 40 г, клубника – 40 г, мед – 8 г, листовой салат – 5 г, укроп – 2 г.

Молодую морковь натираем на средней терке. Клубнику нарезаем кружочками. В салатник на листья салата выкладываем слоями морковь, клубнику, поливаем медом и украшаем веточкой укропа.

Закуска из свеклы с луком

Состав: свекла – 500 г, репчатый лук – 2–3 головки, растительное масло – 2 столовые ложки, сахар, соль, сок лимона по вкусу, зелень укропа.

Испеченную или отваренную свеклу натираем на крупной терке и присоединяем к обжаренному в растительном масле шинкованному луку, перемешиваем, прогреваем 5 минут, прикрыв посуду крышкой, приправляем по вкусу солью, сахаром и соком лимона.

Подаем к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

Закуска из скумбрии

Состав: филе скумбрии – 500 г, помидоры – 5 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 3 столовые ложки, зелень – 1 столовая ложка, сок пол-лимона, сахар, соль, перец по вкусу.

Филе скумбрии нарезаем кусочками, солим, перчим и обжариваем в масле до полуготовности. Помидоры нарезаем и тушим в масле на слабом огне, прикрыв крышкой. Затем протираем через сито, добавляем выдавленный через чеснокодавилку чеснок и растираем с солью, соком лимона и зеленью. Обжаренную рыбу заливаем смесью и запекаем в духовке.

Салат из моркови с апе

льсином

Состав: морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон.

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Икра из свежих лисичек

Состав: лисички – 300 г, репчатый лук – 100 г, растительное масло – 40 г, соль, специи по вкусу.

Лисички хорошо промываем и варим около 1 часа. Затем охлаждаем, вынув из воды, пропускаем через мясорубку, добавляем жареный лук, соль, специи и хорошо перемешиваем.

Капуста «под шубой»

Состав: нашинкованная капуста – 10 кг, поваренная соль – 200–250 г, морковь – 350 г, яблоки – 0,5 кг, клюква – 350 г, тмин – 5 г.

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

Закуска грибная

Состав: свежие грибы – 200 г, черный молотый перец – на кончике ножа, петрушка – 2 веточки, растительное масло – 1 ч. ложка.

Подготовленные грибы (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ломтиками. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом, уксусом или лимонным соком, добавить лук.

Щи по-уральски с крупой

Состав: крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, чеснок – 1 зубочек, жир – 20 г, овощной бульон или вода – 850 г, соль, специи.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок.

Подать с зеленью.

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Состав: свекла – 500 г, фасоль – 200 г, кислые яблоки – 3 шт., растительное масло, сок лимона, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, перцем, маслом. Салат перемешаем, выложим в салатник, украсим веточками зелени петрушки.

Капуста сладкая

Состав: капуста белокочанная – 1 кг, фрукты – 200 г, соль – 10 г, вода – 1 л, сахар – 170 г.

Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов – яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше на 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1–1,5 % соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г сахара, вскипятить его, остудить и вновь залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Состав: вареная свекла – 2–3 шт., ядра грецких орехов – 50 г, протертая с сахаром черная смородина – 1–2 ст. ложки, пучок зелени укропа, растительное масло – 1 ст. ложка.

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

Соленые грибы заливные

Состав: вода – 100 г, грибной рассол–2 ст. ложки, соленые грибы – 50 г, желатин – 4 г.

Для гарнира: соленые огурцы – 10 г, морковь – 10 г, уксус – 5 г, растительное масло – 3 г.

Для приготовления желе в холодную кипяченую воду добавляем грибного рассола, доводим до кипения. Сразу же кладем заранее замоченный желатин и тщательно размешиваем, чтобы не было комочков. В формочки наливаем тонким слоем желе, даем застыть. Затем укладываем слой мелко шинкованных соленых грибов, опять заливаем желе и ставим формочки в холодное место.

Когда заливное застынет, его можно подавать к столу, вынув из формочек. Для этого опускаем дно формочек на несколько секунд в горячую воду. На тарелки кладем заливное и гарнируем мелко нарезанными овощами и солеными огурцами, заправленными уксусом и растительным маслом.

Салат освежающий с редькой

Состав: редька – 2 шт., морковь – 2 шт., яблоки (антоновка) – 2 шт., чеснок – 2 дольки, лимоны – 0,25 шт., тертая цедра лимона – 0,5 ч. ложки, соль.

Редьку, морковь, яблоки тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру лимона. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Капустная слоенка на сковороде

Состав: капуста – 150 г, говядина – 50 г, лук – 20 г, морковь – 2 шт., масло сливочное – 10 г, соль, перец по вкусу, яйцо – 1 шт., молоко – 15 г, сметана – 40 г, зелень – 3 г.

Кочан капусты очистить от верхних листьев и, не разрезая его, удалить кочерыжку. Обработанный кочан отварить и разобрать на листья. Для этого блюда приготовить фарш мясной. Говядину и свинину 2 раза пропустить через мясорубку с репчатым луком, обжарить на сковороде, затем к мясному фаршу добавить очищенные и пропущенные через мясорубку морковь, перец, соль и вымесить. Сковороду смазать жиром. Затем на дно уложить слегка отбитые капустные листья, на них – фарш, льезон (яично-молочная смесь), соль. Можно вместо молока использовать воду и так укладывать три слоя, а сверху полить сметаной и поставить в духовку для запекания до румяного колера.

Готовую запеканку посыпать зеленью.

Горячая засолка грибов

Состав: 1 кг грибов, 300 г маринада.

Для маринада: вода – 1 л, соль – 1,5 ст. л., сахарный песок – 1 ст. л., черный перец горошком – 5 шт., лавровый лист – 2 шт., зонтики укропа – 3 шт., листья смородины – 5 шт.

Подготовленные грибы отваривают в сильно соленой воде (2 ст. ложки соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, раскладывают по чистым банкам и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 300 г маринада).

Приготовление маринада. В воду кладут соль, сахарный песок, специи, листья смородины. Все это кипятят 15 минут. Отваренные грибы раскладывают в банки и заливают приготовленным маринадом.

Грибы хранят при температуре 1–10 °С.

Мясо и овощи

Состав: баранина – 500 г, куриное мясо с грудки – 5 грудок, сосиски – 3 шт., баранья почка – 1 шт., сливочное масло или маргарин – 4 ст. л., лук – 2 шт., морковь – 250 г, помидоры – 2 шт., свежий огурец – 1 шт., белокочанная капуста – 200 г, сухой зеленый горошек – 150 г, соль – 1 ч. ложка, черный и красный молотый перец на кончике ножа.

Горох замочить на ночь. Лук нарезать и обжарить в 3 столовых ложках масла или маргарина, добавить нарезанное кубиками мясо и куриную мякоть, обжарить на небольшом огне, добавить немного воды и тушить до готовности. Вымытые, мелко нарубленные овощи смешать с горохом и маслом. Посолить и приправить специями. Овощи тушить вместе с мясом. Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтиками предварительно хорошо промытую и вымоченную почку и нарезанные ломтиками сосиски. Все это обжарить в течение 5 минут в оставшемся масле. Овощи и мясо подать в миске, залив небольшим количеством бульона.

Рассчитано на 5–6 порций.

Гуляш трансильванский

Состав: мякоть свинины – 1 кг, свиной жир – 80 г, квашеная капуста – 800 г, лук – 4 шт., сметана – 250 г, чеснок – 2 зубчика, тмина – 1 ч. ложка, соль и красный молотый перец по вкусу.

Мелко нарезанный лук обжарить на хорошо разогретом свином жире в глубокой сковороде или гусятнице, добавить кусочки мяса и жарить 15 минут. Влить воду (1/3 стакана), посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и тушить 40 минут. В конце тушения добавить тмин и чеснок.

Квашеную капусту мелко нарубить, смешать с мясом, влить воды, чтобы она покрывала продукты, накрыть крышкой, убавить огонь до очень слабого и тушить 1 час.

За 10 минут до готовности залить сметаной.